

جامعة محمد خيضر _ بسكرة _

كلية العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

عنوان المذكرة

أثر طريقة اللعب في تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لدى
صنف U13

-دراسة ميدانية على مستوى نادي شباب ليوة CRBL

إشراف الأستاذ الدكتور:

زموري بلقاسم

إعداد الطلبة:

- أحمد حسام الدين بن سلطان
- محفوظ قطاف تمام

السنة الجامعية: 2021/ 2022

الشكر والعرفان

الحمد والشكر لله تعالى، الكريم المنان، الرحمان الرحيم، ذو
الفضل العظيم والعطاء بغير حساب سبحانه الذي هداني
وأكرمني بطريق العلم الذي أصبوا من خلاله طاعته ورضاه
وخدمة عبادته، اللهم اجعلنا من المجاهدين بالعلم في سبيلك ويسر
لنا وأهدنا وثبتنا على المنهاج القويم، أمين.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم
يشكر الله " ومن أسدى إليكم معروفًا فكافئوه، فان لم تستطيعوا
فادعوا له. ومن هذا المبدأ، أتقدم بالخالص الشكر و التقدير
والامتنان للأستاذ المشرف الدكتور زموري بلقاسم

الإهداء

إلى من قال فيهم الرحمن: «وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِى صَغِيرًا»

صدق الله العظيم

إلى الوالدين الكرمين أمي الغالية أطل الله في عمرها السيدة صليحة التي غمرتني بحبها وحنانها إلى أبي الغالي السيد عمر إلى تلك القلوب الصافية صفاء ماء الثلج التي لم تعرف يوما الخداع والكذب يفرحون لفرحي و تسود الدنيا من حولهم لحزني حفصهما الله ورعاهما.

لا أنسى أبدا فضل عائلتي الكريمة خاصة كل من إخوتي السيد علامي وحرمه و السيد بشير و حرمه، أيضا كل من جمال، قمر، زيدان، بن عزوز، خديجة و زوجها، مروة

و لكل نصيب ولكم نصيب من الحب أيضا بنات إخوتي أسماء، الأميرة ملك، أسيل و سندس

أولاد أختي : شهاب الإسلام ، نبيل

كل عائلة قطاف تمام و عائلة جفافة

إلى كل زملاء الذين شاركونا هذا المشوار الحافل بالذكريات الجميله وعلى سبيل الذكر لا الحصر

رفيق الدرب والسند الأستاذ: أكرم زراري

كل أساتذة و دكاترة و طلبة إختصاص التدريب الرياضي النخبوي بجامعة بسكرة ماستر 2 دفعة 2022

أيضا متربصي معهد طولقة تخصص التسيير الفندقي : محمد شتح ، عائشة حمي ، ايمن كشرود

أهدي لهم ثمرة هذا العمل متمنيا في ذات الوقت لهم جميعا كل التوفيق وخالص عبارات التقدير والامتنان.

الإهداء

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين

أهدي هذا العمل إلى من ربنتي و أعانت دربي و أعاننتني بالصلوات و الدعوات،إلى أغلى إنسان في هذا الوجد أمي الحبيبة السيدة هاشمي حورية رحمها الله، وفاة أمي علمتني أن الأرواح الجميلة حينما تذهب بلا عودة هي التي تستحق الذكرى والدعاء والاشتياق فاللهم ارحم أمي واجعل حياتها في الجنة أجمل

اللهم ارحم أمي تحت التراب وأسعدها في الجنة كما اسعدتني

اللهم ارحم أمي رحمةً تسع السماوات والارض اللهم اجعل قبرها في نور دائم لا ينقطع واجعلها في جنتك أمنة مطمئنة يارب العالمين

للغالي على قلبي أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثمارا قد حان قطافها والدي العزيز السيد ناصر بن سلطان

أخص بالذكر أيضا العائلة الكريمة كل من عمي مبروك و زوجته أيضا أخي الغالي و سندي في الدنيا بن سلطان رفيق و جميع أخواتي البنات

اللهم احفظهم و احفظ ابناءهم كل الزملاء و الأصدقاء و من نعرفهم من قرب أو بعيد..
و شكرا

ملخص الدراسة:

يدور موضوع الدراسة حول " أثر طريقة اللعب في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى صنف U13 "، والمتمثلة في دراسة ميدانية على مستوى نادي شباب ليوة CRBL هدفت الدراسة الحالية إلى تسليط التمارين الأساسية و البرامج الرياضية الممنهجة للاعب كرة القدم الناشئ، اعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وإعتمادنا إجراء الدراسة الميدانية و حضور الوحدات الرياضية لفريق كرة القدم، كما إعتدنا على أساليب الإحصائية و الإختبارات الرياضية لتوصل للنتائج من الأسباب التي دفعتنا لإجراء الدراسة هي إبراز أهمية طرق اللعب و أثرها على المهارات الأساسية في كرة القدم ومن جانب آخر محاولة تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم – الناشئين- .

ولقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم u13 لصالح الإختبار البعدي.

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة السيطرة لدى لاعبي كرة القدم u13 لصالح الإختبار البعدي.

✓ لا يمكن اثبات أو نفي الفرضية الثالثة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم u13. وذلك أنه :

✓ -لا يوجد فروق بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة ركل الكرة نحو المرمى.

✓ -هناك فروق بين الإختبار القبلي و البعدي لمهارة ضربة الجزاء.

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة الدحرجة لدى لاعبي كرة القدم u13 لصالح الإختبار البعدي.

الأهداف المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة تم دراسة المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم عموما وصنف الناشئين خصوصا والكشف عن أثر البرنامج المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين.

كشفت العلاقة بين مهارات اللاعبين و كيفية تأثير البرنامج و التمارين الرياضية على مستوى الفرد الرياضي و من جهة أخرى تسليط الضوء على أهمية تدريب الناشئين وسقل مهاراتهم و التي من شأنها إحداث الفارق الإيجابي على مستوى النتائج بالنسبة للأندية الكروية.

○ الكلمات المفتاحية: المهارات الأساسية ، كرة القدم ، U13

Résumé de l'étude:

Le sujet de l'étude s'articule autour de "l'effet de jouer la méthode de jeu dans l'amélioration de certaines compétences de base dans le football pour la catégorie U13", qui est représenté dans une étude de terrain au niveau du Liwa Youth Club CRBL. Et nous nous sommes appuyés sur la réalisation de l'étude sur le terrain et sur la participation aux unités sportives de l'équipe de football, et nous nous sommes également appuyés sur des méthodes statistiques et des tests sportifs pour atteindre les résultats. Compétences pour les joueurs de football - juniors.

L'étude a atteint les résultats suivants : Preuve de la première hypothèse selon laquelle il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures tribales et à distance de la compétence de passe des joueurs de football u13.

- ✓ Prouver la deuxième hypothèse selon laquelle il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures tribales et à distance de la compétence de contrôle des joueurs de football u13.
- ✓ Il n'est pas possible de prouver ou d'infirmer la troisième hypothèse selon laquelle il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures

tribales et à distance de l'habileté au tir des joueurs de football U13. Et c'est parce que:

- ✓ Il n'y a pas de différences entre le pré et le post-test pour l'habileté de lancer le ballon vers le but.
- ✓ Il y a des différences entre le pré et le post-test de compétence sur penalty.
- ✓ Prouver la quatrième hypothèse qu'il existe des différences statistiquement significatives entre les mesures tribales et à distance de l'habileté de roulement des joueurs de football u13.

Objectifs atteints A travers cette étude, les compétences de base des joueurs de football en général et de la catégorie des jeunes en particulier ont été étudiées, et l'impact du programme proposé sur le développement de certaines compétences de base des jeunes footballeurs a été révélé.

Exposer la relation entre les compétences des joueurs et la manière dont le programme et les exercices affectent le niveau de l'athlète individuel et, d'autre part, mettre en lumière l'importance de former les jeunes et d'améliorer leurs compétences, ce qui fera une différence positive dans le niveau de résultats pour les clubs de football.

O Mots-clés : compétences de base, football, U13

فهرس المحتويات

الإهداء		
ملخص الدراسة باللغة العربية والفرنسية		
فهرس المحتويات		
فهرس الجداول		
فهرس الأشكال		
أ- ب	مقدمة	
الإطار المنهجي للدراسة		
5	إشكالية الدراسة	1
6	فرضيات الدراسة	2
6	أسباب اختيار الموضوع	3
7	أهداف الدراسة	4
7	أهمية الدراسة	5
7	تحديد مفاهيم الدراسة	6
12	الدراسات السابقة	7
15	التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة	8
الإطار النظري للدراسة		
الفصل الأول: كرة القدم		
19	تمهيد	
20	1/ مدخل عام عن رياضة كرة القدم	

20	1-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم
22	2-1 تطور كرة القدم
25	3-1 شعبية كرة القدم
25	4-1 المبادئ الأساسية لرياضة كرة القدم
27	5-1 قواعد كرة القدم
28	6-1 قوانين كرة القدم
34	خلاصة
الفصل الثاني: المهارات الأساسية	
36	2/المهارات الأساسية
36	1-2 مفهوم المهارات الأساسية
36	2-2 تقسيم المهارات الأساسية
48	3-2 تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم
57	4-2 مراحل تعلم المهارات الأساسية
58	5-2 خطوات التدريب على المهارات الأساسية
62	6-2 أساليب التدريب على المهارات الأساسية
الفصل الثالث: الخصائص العمرية لناشئ كرة القدم	
66	تمهيد
67	3/ خصائص و احتياجات الطفل في مرحلة 13
67	1-3 التعريف بالمرحلة العمرية 13
74	2-3 خصائص مميزات الطفل في سن 13
76	3-3 احتياجات الطفل في سن 13
الإطار التطبيقي للدراسة	
الفصل الرابع:	

79	تمهيد
80	1/الدراسة الاستطلاعية
80	1-1-التجربة الاستطلاعية
81	1-2- الاسس العلمية
81	2-الدراسة الرئيسية
81	1-2 الاطار العام للبرنامج التدريبي المقترح
81	2-2 بناء البرنامج التدريبي المقترح
82	3/المنهج المستخدم
82	4/مجتمع و عينة البحث
83	1-4 المجتمع
83	2-4 العينة
83	3-4 خصائص العينة
84	5/ الضبط الاجرائي للمتغيرات
85	6/مجالات البحث
86	7/ادوات البحث
86	8/اختبارات
99	9/الوسائل الاحصائية
100	الفصل الخامس:
101	1/عرض وتحليل النتائج

101	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى
104	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
107	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
108	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
110	2/مناقشة نتائج فرضيات الدراسة
113	3/الاستنتاجات
114	4/الاقتراحات والتوصيات
115	خاتمة
116	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
84	يوضح خصائص عينة الدراسة	الجدول رقم (01)
99	يمثل نتائج الإختبار سرعة المناولة المرتدة	الجدول رقم (02)

100	يمثل قياس دقة المناولة نحو هدف صغير	الجدول رقم (03)
101	يمثل قياس دقة الرمية الجانبية	الجدول رقم (04)
102	يمثل مقدار تنطيط الكرة	الجدول رقم (05)
103	يمثل قياس إخماد الكرة	الجدول رقم (06)
104	يمثل قياس السيطرة على الكرة	الجدول رقم (07)
105	يمثل قياس دحرجة بخط منحرج بين القوائم (الأقماع)	الجدول رقم (08)
106	يمثل قياس اختبار ركل الكرة نحو المرمى	الجدول رقم (09)
107	يمثل قياس اختبار ضربة الجزاء	الجدول رقم (10)

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الأشكال	الجدول
85	رسم بياني يوضح خصائص العينة	الشكل رقم (01)
100	يمثل نتائج قياس سرعة المناولة المرتدة في الإختبارين القبلي و البعدي	الشكل رقم (02)
101	يمثل قياس دقة المناولة نحو هدف صغير	الشكل رقم (03)
102	يمثل قياس إختبار الرمية الجانبية	الشكل رقم (04)
103	يمثل مقدار تنطيط الكرة	الشكل رقم (05)
104	يمثل قياس إخماد الكرة	الشكل رقم (06)
105	يمثل قياس السيطرة على الكرة	الشكل رقم (07)
106	قياس دحرجة بخط منحرج بين القوائم (الأقماع)	الشكل رقم (08)

107	يمثل قياس اختبار ركل الكرة نحو المرمى	الشكل رقم (09)
108	يمثل قياس اختبار ضربة الجزاء	الشكل رقم (10)

مقدمة

تجمع الرياضة عموما بين الصحة ، الجمال ، الترفيه و الفن في الوقت الحالي يتسابق المعظم على إظهار قدراتهم البدنية ومهاراتهم الفيزيولوجية ، الشهرة التي إكتسبتها عموما كونتها رياضة كرة القدم جعلتها محط أنظار اللاعبين و المدربين فمنذ بدايتها لليوم تغيرت كليا من حيث اللعبة في حد ذاتها، القوانين التدريبات نظام اللعب ، الملاعب دخلت عليها تقنيات حديثة لإصبحت أكثر متعة و جماهيرية.

تستهوي كرة القدم الكبار و الصغار كونها لعبة ممتعة ، وتستهوي الرياضيين والباحثين كونها علم وتخصص وحين يجتمع البحث مع الشغف و العلم تكون الصورة أجمل لذا كان البحث في عالم التدريب الرياضي حول كرة القدم يركز غالبا على طرق اللعب الممتعة في الرياضة و حتى الجانب المهاري للاعبين الرياضيين.

قد يكون اللعب على مستوى الأندية لا يخضع للمعايير العلمية ولأساليب المنهجية إلى أننا نجد في معظم الأحيان الفرق قوية بسبب اللاعبين الموهوبين خاصة الذين لديهم مهارات خاصة، فرق تنجح بسبب سرعة لاعبيها ، وأخرى بكثرة التهديف مما يعني أنا المهارة مهمة جدا و الموهبة كذلك لأنها تساهم في نتائج إيجابية للفرق الرياضية.

أي العمل على تطوير الموهبة و المهارات الأساسية الخاصة بالتسديد و التهديف و حتى سرعة التمرير لدى أي لاعب رياضي مهمة في مشواره لتكوين شخصيته في الميدان و من شأنها أيضا إظهار فعالية القدرة البدنية وخصوصية المهارة وإتقانها قبل كل شيء.

الإهتمام بالجيل الناشئ المحب لكرة القدم بالفطرة يعد أولوية فإكتساب المهارات الأساسية في سن صغير مع التكرار و المزاولة في النشاط الرياضية تصبح المهارة ميزة اللاعب المراهق ممكن جدا تظهر الفروقات الطبيعية في الحصص التدريبية فالمستوى قد يتطور بالممارسة.

ولقد تم تخصيص هذه الدراسة للبحث و التعمق في العلاقة السببية الإرتباطية بين المهارات الأساسية للاعب الناشئ فيها يتم الخوض في طريقة اللعب الأساسية كون اللعب لعبة جماعية تقوم على مبدأ الجماعة والنجاح الإيجابي.

إن المعايير التبعة في الميدان الرياضي معايير قابلة للقياس و الإحصاء فمعرفة الفعالية تتم بواسطة الإختبار التجريبي الميداني بين اللاعب و الباحث و المدرب بمراعاة الدقة و الموضوعية في تقديم النتائج.

فرياضة كرة القدم أحد أنواع الرياضات التي خضعت للأسس و المبادئ العلمية منذ فترة طويلة ، و قد بذلت كثر من الدول جهودا مستمرة لإعداد و تنمية الناشئين و الموهوبين على أسس علمية متينة وواضحة ، بإعتبارهم قاعدة واسعة و التي يعنمد عليها في تطوير اللعبة.

أن المهارات الأساسية و طريقة اللعب المساهمة مهمة جدا للاعب كرة القدم تساهم في رفع مستوى الأداء على الصعدين الشخصي كمشروع تكوين لاعب محترف في المستقبل و على المستوى العام الخاص بالأداء الجماعي الفعال لأفراد الفريق ذلك يمكن الفرق من تحقيق النتائج الإيجابية.

ومن هذا لقد تم تقسيم الدراسة على النحو التالي:

الجانب النظري : يحتوي على ثلاث فصول حي ان الفصل الأول يتناول كرة القدم و الفصل الثاني المهارات الأساسية و الفصل الثالث الخصائص العمرية لناشئي كرة القدم.
أما الجانب التطبيقي يضم فصلين :الفصل الأول الإجراءات المنهجية الفصل الثاني عرض ومناقشة النتائج.

الإطار الفني الجي

الإشكالية

1/ إشكالية الدراسة:

تعتبر رياضة كرة القدم من بين أهم الرياضات في الجزائر والتي تحظى بمتابعة كبيرة حيث لها قاعدة جماهيرية واسعة، إلا أن البطولات المحلية تشكل أزمة كبيرة للمشجعين كون هذه الأخيرة تشهد تراجعاً كبيراً في المستوى سواء في المنافسات القارية أو الإقليمية يعتبر أداء لاعبيها محتشماً فالنتائج غير مرضية تماماً في الغالب يبدو مستوى اللاعبين المحليين ضعيف ويتعلق الأمر بالمهارات الفردية لا يوجد مهارات واضحة المعالم لهؤلاء.

فيما يشهد العالم تطور كبير في رياضة القدم وخاصة في مجال التكوين لأن الأداء المهاري للاعبين يؤثر في نتائج الفرق كلما كان التكوين جيداً والأساليب المتبعة قوية زاد المردود و النتائج تكون إيجابية في المطلق، إن التهيئة الجيدة للاعب كرة القدم تضيء لمسة واضحة على أدائه المهاري و يثبت ذلك في المنافسات القوية، تكون لديه دقة كبيرة في المهارات الأساسية يستخدمها بكل ثقة وثبات.

من قواعد لعبة القدم الأساسية التخطيط و التدريب لأنهما وجهان لعملة واحدة، التدريب الجيد للاعبين يمكنهم من الأداء الجيد على أرضية الميدان و تطبيق خطط اللعب على اكمل وجه في المقابل الأساليب المحددة في اللعبة من قبل المدربين يكون لها دورها في التأثير على أيضا المهارات الأساسية للاعبين وهذا ما يدفعنا إلى الخوض في هذا المجال و البحث و منه نطرح التساؤل التالي:

هل لطريقة اللعب أثر في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لصنف u13؟

التساؤلات الفرعية:

تتمحور تساؤلات الدراسة حول النقاط الآتية :

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة التمرير؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة السيطرة على الكرة؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة دحرجة الكرة؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة التسديد؟

2/ فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة التمرير.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة السيطرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة دحرجة الكرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة التسديد.

3/ أسباب اختيار الموضوع:

الإطار المنهجي للدراسة

ترجع أسباب اختيارنا لموضوع أثر طريقة اللعب في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى **صنف U13** إلى مبررات ذاتية كـرغبة الباحث في تجسيد فكرة معينة، أو لأسباب يفرضها الواقع الاجتماعي و الرياضي فتكون بمثابة دوافع محفزة و موضوعية :

أ- أسباب ذاتية:

1_ الإرادة القوية والفضول المحفزين للخوض في هذا الموضوع و البحث فيه من منظور رياضي بحت.

2_ واقع كرة القدم الجزائرية عموما ومستقبل فئة الأصاغر خصوصا المحلية لولاية بسكرة.
3_ الميل الشخصي للبحث في قضايا الرياضية كواحدة من أهم الدواعم للتنشئة المجتمعية والتربوية الجيدة .

ب- أسباب موضوعية:

- 1_ إبراز أهمية طرق اللعب و أثرها على المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 2_ محاولة تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم – الناشئين- .
- 3_ تسليط الضوء على كافة أنواع وطرق اللعب في كرة القدم.

4/ أهداف الدراسة:

يسعى كل بحث علمي لتحقيق جملة من الأهداف كذلك هو الأمر بالنسبة لدراستنا التي نهدف من خلالها إلى:

1. الكشف عن مدى أهمية المهارات الأساسية لكرة القدم في هذه المرحلة العمرية.
2. دراسة المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم عموما وصنف الناشئون خصوصا.
3. الكشف عن أثر البرنامج المقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.
4. تحسيس المدربين بأهمية البرنامج التدريبي المقترح لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف u13.

5/ أهمية الدراسة:

تتناول هذه الدراسة موضوع أثر طريقة اللعب في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى **صنف U13** ولهذه الدراسة أهمية كبيرة كون كرة القدم رياضة شعبية تحظى بجاهزية عالية في المجتمع الجزائري و مهم جدا المستوى الذي يقدمه الرياضي عموما و لاعب كرة القدم على الأخص ولضمان مستوى جيد للاعبين الجزائريين في الميدان أرتئينا إلى دراسة طرق اللعب التي من شأنها تحسين الأداء الرياضي للاعبين و بالضبط المهارات الأساسية لهم،تدخل دراستنا في مجال الدراسات التطبيقية يتم فيها معرفة قيمة وأهمية أساليب اللعب في ميدان كرة القدم وهي عبارة عن طرق تدريبية من شأنها تعليم دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم من جانب آخر سيتم إلقاء الضوء على أهم الطرق الناجعة و الأساليب التعليمية لرفع مستوى دقة أداء المهارات الأساسية.

6/ تحديد مفاهيم الدراسة:

حتى يكون هناك تحديدا دقيق للظاهرة المدروسة يتوجب ضبط المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في الدراسة تحديدا دقيقا وشرح معانيها و منه سنتناول في هذه الدراسة مجموعة من المصطلحات سنقوم بعرضها مع تقديم تعريفات إجرائية التي تخدم مسار الدراسة وتوضحه: كرة القدم ، المهارات الأساسية، صنف u13.

1- مفهوم كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم Football - هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال " Rugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي تحدث عنها Soccer .

التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل رياضة جماعية يتكيف معها كل اصناف المجتمع ¹.

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر- تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة اساسية.

ويضيف " جوستانيسي " 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين بألف كل فريق من إحدى عشر لاعما يستعملون كرة منفوحة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

التعريف الإجرائي:

لعبة كرة القدم رياضة شعبية تحظى بمتابعة قوية من طرف الأشخاص كونها رياضة جماعية حيث يتنافس فيها فريقان كل منهما يملك 11 لاعبا كلاهما يطمحان للفوز واللعبة تقوم على تسجيل الأهداف.

2- مفهوم المهارات الأساسية:

التعريف اللغوي:

أ/ مفهوم المهارة:

¹ رومي جميل، كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-56

لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبل تحديدها شريطة أن يشير هذا الأداء بالإتقان والدقة هناك ثلاث أنواع من المهارات:

- مهارات معرفة cognitive skill مثل: الحساب الخبرة الهندسة
- مهارات إدراكية perceptual skill مثل مهارات إدراك أشكال معية
- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية

ب/ تعريف المهارة الحركية الرياضية

حرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين. - تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى شيحة من خلال القيام بأداء واحب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن¹.

التعريف الاصطلاحي:

هي الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في مباريات كرة القدم إذ يحتل حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس بعد تم الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. وبسبب هذه الأهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب تدريبية حديثة تتلائم مع مستوياتهم من أجل إتقان وتثبيت التكنيك. ويقع على عاتق المدرب مسؤوليات كبيرة في هذا الجانب المهم في التدريب لأن البداية السليمة تضمن للمدرب تحقيق الغاية والهدف من التدريب وخبرة الدرب وإطلاعه على الخصائص التي تميز كل لاعب ومتابعته للتطورات والأساليب الحديثة في اللعبة تمكنه من التخطيط الجيد والصحيح في صياغة مفردات البرامج التدريبية والتي تضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين أخذا بنظر الاعتبار كافة الإمكانيات المتوفرة وقابليات اللاعبين ومعرفة في أساليب اللعب ووضع الحلول للحالات التي تطرأ خلال التدريب والمباريات كل ذلك يحقق النجاح للمدرب في عمله والوصول إلى هدفه².

إن الهدف من تدريب المهارات هو تعلمها وإتقانها وتثبيتها لكي يتمكن اللاعب من أدائها بالشكل الاقتصادي خلال المباريات، (وأن الهدف الأعلى من الناحية الفنية للأداء (التكنيك) يعني التحكم في الكرة في جميع مواقف اللعب)، فضلا عن ذلك يقوم المدرب بمتابعة عمله والتعرف على مستويات اللاعبين عن طريق التقييم المستمر للأداء بوساطة الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية، إذا لا بد من إتقان المهارات الأساسية بشكل جيد من قبل اللاعبين حتى يستطيعوا الوصول بالكرة إلى هدف الفريق الخصم عن طريق المناولات المتقنة والسيطرة على الكرة والمراوغة والتهديف وهذا لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق بذل الجهود في عملية التدريب³.

التعريف الإجرائي:

¹ علي ابراهيم حمود، المهارات الرياضية، مركز الكتاب ستر 1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13-14

² موفق أسعد محمود، التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، ط2، الأردن، 2009، ص 71

³ موفق أسعد محمود، نفس المرجع، ص71

هي عبارة عن أداء جهد معين يساهم في تقديم دفعة إيجابية للفريق أي يعني ميزة شخصية في الفرد الرياضي أو لاعب كرة القدم بالأخص يتم تدريبه عليها بشكل بشكل دوري إلى حين إكتسابه للميزة و التي يعبر عنها بالمهارة الرياضية.

3- مفهوم صنف U13: تعتبر هي المرحلة العمرية (11 - 13) سنة

التعريف اللغوي: إن كلمة المراهقة مشقة من كلمة راهق أو بن فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمرهق عماد المعين هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج¹ كما جاء في معجم الوسيط ما يلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.

التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.²

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد الغير ناضج الفعالية وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.³

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة " ADODESCERE تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعال ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل ، فالمرهق لا يترك عام العمولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتعير في جسمه وعقله ووحداته فالمرهقة تعد امتدادا لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها خصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة مصالفاها وحاجاتها كي تحسب انحرافها.⁴

- يقول الديسلاف " la dislav H " أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والسمعية من خلال التمرينات المطبقة.⁵

- ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يحب استثماره لتطوير القابلية الحركية المنوعة الوجوه.⁶

التعريف الإجرائي:

¹ فواد نهى السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر من 257

² عبد الرحمان العساوي، دراسات في تفسير السلوك الانساني، دار الراتب الجامعية بيروت لبنان، 1999، ص100

³ تركي رابح، أصول التربية والتعليم ، ديوات المطبوعات الجامعية 10 ، 1989، ص 241 -

⁴ - [http www.ISPam web net/ Family Jadulance adupance/adupance2 le 05-05-2007a20:00 h](http://www.ISPam web net/ Family Jadulance adupance/adupance2 le 05-05-2007a20:00 h)

⁵ -La dislave H: entraînement de foot balle .édition groupe ESC Lyon France 1984.

⁶ Korte: sport de compétition .édition vigot, paris, France, 1997 p

الإطار المنهجي للدراسة

هي المرحلة العمرية التي تجمع ما بين الطفولة و النضج فيها يظهر على الإنسان بعض التغيرات سواء فيزيولوجية أو نفسية وهي المرحلة الأساسية التي يتم فيها تكوين الشخصية وتطوير النفس من الناحية النفسية والبدنية وحتى العقلية.

7/ الدراسات السابقة:

إن للدراسات السابقة دور مهم جدا في انجاز البحوث العلمية حيث يستند عليها الباحث من اجل الانطلاق في دراسته لكن بما أن موضوع دراستنا حيث لم نجد على اطلاقنا دراسات تقدم لنا معلومات تفصيلية سوف نعرض الدراسات المشابهة والسابقة على حسب علاقتها بموضوع دراستنا :

1_ الدراسة الأولى: من إعداد حاجي عيسى وآخرون، تحت عنوان **الألعاب الصغيرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشتي كرة القدم (11-13) سنة**، الطور الثاني ، فريق مدرسي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قسنطينة شهادة ليسانس، 1997- 1998

التساؤل الرئيسي:

- هل الألعاب الصغيرة طريقة منهجية ناحية التعلم تقنيات كرة القدم الأساسية؟
- ما مدى جماعه الألعاب الصغيرة كطريقة منهجية لتعلم المسادي التقنية الأساسية لكرة القدم لدى تلاميذ الطور الثاني (11-13) سنة؟

فرضية الدراسة:

- الألعاب الصغيرة يمكن أن تكون وسيلة منهجية حديثة لتعلم الحركات والأوجه التقنية القاعدية عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

هدف الدراسة:

- الهدف الرئيسي هو إظهار مدى تأثير الألعاب الصغيرة كطريقة مسحية لتعلم الحركات والأوجه التقنية عند نتائج الدراسة.
- التوصل إلى تأكيد فاعلية الألعاب الصغيرة كطريقة منهجية التعلم المبادئ النفسية الأساسية للاعب كرة القدم لاعبي كرة القدم للناشئين.

2_ الدراسة الثانية: من إعداد الطالبين ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف تحت عنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكره القدم بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياض ي لفئة تحت 17 سنة". مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004 .

الإطار المنهجي للدراسة

هدف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى:

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارات الأساسية تحت سن 17 سنة بكرة القدم.
- لتأثير البرنامج التدريبي المقترح على متغيرات البحث.

فرضيات الدراسة:

- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة.
 - * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث.
- منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة.
- عينة الدراسة:** تم تطبيق الدراسة على عينة تتكون من 40 لاعب مقسمة إلى مجموعتين متساويتين ضابطة وأخرى تجريبية لنادي الحسين المشارك في الدوري ، قام الباحثان بتطبيق اختبارات بدنية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، مداومة، السرعة، مداومة القوة) واختبارات للمهارات الأساسية (الدرجة، التهديف، الاخمد، السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة).

نتائج الدراسة:

- * ظهور تطور في مستوى اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدرجة، التهديف، الاخمد السيطرة على الكرة، المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدى ولصالح الاختبار البعدى.
 - * ظهور تطور في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية التالية (المرونة، الرشاقة، السرعة الانتقالية المطاولة الخاصة والقوة المميزة بالسرعة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدى ولصالح الاختبار البعدى.
 - * ظهور تطور في مستوى أداء اللاعبين في جميع القدرات البدنية والمهارات الأساسية السابقة الذكر لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدى ولصالح الاختبار البعدى ولكن بنسب أقل من نتائج المجموعة التجريبية.
- 3_ الدراسة الثالثة:** من إعداد كل من الطالبان مرسلتي العربي و مقدس مولاي ادريس*جامعة الشلف * 2015 تحت عنوان: **فاعلية التدريب المدمج باستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين مولودية سعيدة تحت 13 سنة.***

هدف الدراسة:

التعرف على فاعلية التدريب المدمج على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئين.

المنهج المستخدم:

المنهج الجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

الفروض: للتدريب المدمج دور هام في تنمية المهارات الأساسية لدى ناشئى كرة القدم.

النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود تطور فالجانب المهاري للناشئين.

التوصيات:

- التأكيد على الدور الهام للتدريب المدمج في تنمية بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 13 سنة.
- التأكيد على بناء برامج تدريبية علمية و مدروسة.

8/ التعليق على الدراسات السابقة و المرتبطة:

الأكيد و أن بعض الدراسات السابقة قد تتفق مع دراستنا في نقاط و قد تختلف معها في نقاط أخرى الملاحظ أن الدراسات السابقة الذكر ركزت على نقطتين طريقة اللعب البرنامج التدريبي في العديد من الأحيان.

فدراسة حاجي عيسى المعنونة ب : الألعاب الصغيرة كطريقة منهجية لتعلم التقنيات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم (11-13) سنة. ركز على طريقة الألعاب الصغيرة كتقنية لتعلم المهارات الأساسية ودراسة ماهر أحمد حسن البياتي و فارس سامي يوسف تحت عنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية و بعض المهارات الأساسية بكررة القدم. ركز فية على أهمية البرنامج الرياضي كتقنية لتطوير المهارات الأساسية. و الدراسة الأخيرة من طرف مرسلي العربي تحت عنوان: فاعلية التدريب المدمج باستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. فيها سلط الضوء على أهمية التدريب للناشئ و كيف يساهم في تطوير المهارات الأساسية لديه. تم تكوين لمحة حول عامة حول الموضوع و ماهي أهم العراقيل التي يمكن أن تعترض الباحث.

وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في الجانب المنهجي في ضبط متغيرا دراسته اتباع المنهج التجريبي، وتحديد الأدوات للدراسة مع تحديد المعايير الإحصائية اللازمة .

الإطار النظري

الفصل الأول : كرة القلم

تمهيد:

تعد رياضة كرة القدم من بين أهم الرياضات الشعبية في العالم يتم التركيز عليها بشكل أساسي من نواحي عديدة إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم.

أصبحت رياضة عالمية ذات جمهور و نجوم ولها حتى أكاديميات خاصة تدرسة فيها الرياضة وفنونها لأنها تستهوي الكبار و الصغار كل يطمح فيها لأن يصبح لاعاب محترف يسطع نجمه في هذا الفصل سنتعرف على كرة القدم بالتفصيل و مدى أهميتها و عن تاريخها العريق سنفص في الأساليب التدريبية لهذه الرياضة من ناحية علمية أكاديمية.

1/ مدخل عام عن رياضة كرة القدم

1-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم

لقد أطلق عن كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرانا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديما كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها " هاربار ستوم " ¹. ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لايمكن حصر ومعرفة بدايتها.

¹ رومي جميل ، فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1986، ص5

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م، كما وردت في أحد مصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCU TCHOU ، أي بمعنى (ركل الكرة). وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما " ثلاثين قدما " مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواك و الزهور والقبعات له.¹

وفي إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم " كالشيو " Calcio "، كانت تلعب في فلورونسا في إيطاليا مرتيم في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد " ساف جوف " SAN JHON في فلورنسا وكانت هذه الأيما بمناسبة العيد وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم " بيات كي " والثاني باسم " روسي " ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في " بياترا " وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشنا والملعب مغطى كل بالرمل ويجمع الكل على نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانيماركيين الغزاة، والتتكيل برأس القائد الدانمركي.²

وبدأت الاخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى ان تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هناك لعبتين ، الأولى باسم " تسوكو " والثانية باسم " رجبينو " بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863 م.

عاد " جايلز " أستاذ في جامعة إوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ، ولكن اتضح بعد ذلك أف هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول : بأن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولد تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد ، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين ، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي انهم قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسوه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر والانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.³

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الام لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831 بدأت " ايرلندا " توفد فريقا منها إلا الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات

المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858 عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة الوطنية العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997، ص1.

² فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، المرجع السابق، ص1، 2،

³ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، نفس المرجع، ص2

دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882. إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهاها شباب جنودهم بلعب كرة القدم، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقلهذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانونوتشريعات، وتشكيلات إدارية وفنية لتتنقلها إلبأوضاعها الصحيحة¹.

1-2 تطور كرة القدم في الجزائر

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تجت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بتين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 المباشرة بعد الاستقلال ، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها الى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية².

المرحلة الأولى : (1895-1962)

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عما 1895 وهذا بفضل الشيخ * عمر بن محمود علي رايس * تحت اسم طليعة" الهواء الطلق "وفي عام 1921 يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر " MCA " و الوانها الأخضر و الاحمر. غير ان هناك من يقول ان النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو اول نادي أسس قبل سنة 1921 في ظل غياب تاريخ بدايته، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها" غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهرا ن الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك، ولكن السلطات الفرنسية لم تنقطن إلى ان المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق * سانت أوجين * بولوجين حاليا . * ، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956³. وفي سنة 1958 كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ . وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

المرحلة الثانية : 1962- 1976

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي، التُّرْجِي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي.

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق، نفس المرجع ، ص2،.

² محمد منصورى ، الكرة الجزائرية فوز مستحق ،جريدة الشباك الجزائرية، العدد26 ، 1993/11/26، الجزائر ، ص23

³ محمد منصورى، نفس المرجع ، ص23

ونظمت أول بطولة وطنية موسم 1962 1963 توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2 1 ، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له امام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976¹.

المرحلة الثالثة 1978:

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية و المعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي فرقاني، ماجر...، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الالمبية بدوسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 01 02 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 00 01 من إمضاء وجاني .

أما على صعيد الأندية ترجمت بنتائج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 ، وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدالية الإفريقية كأس الكاف أعوام 2001، 2000، 2002.

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، 1999 وكذا الكأس ، 1998، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997 1998 و 1999 وكذا الكاس العربية الممتازة أما فريق وداد تلمسان فتحصلت على الكأس العربية سنة 1997 .

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية .²

تلخيص لبعض الأحداث الهامة في كرة القدم الجزائرية:

1917 ← فتح قسم خاص بكرة القدم.

¹ رضوان ، جريدة الهدف، ع29، 2003/03/226، ص4

² السعيد خباطو ، مقابلة صحفية ، جريدة الشباك، ع03، 2006/08/1997، ص7

- 1921 ← ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر).
 1958 ← تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
 1962 ← تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة " بحد معوش".
 1993 ← تنظيم أول بطولة وكأس فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف.
 1965 ← أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازيل.
 1967 ← أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للامم بإثيوبيا وألعاب البحر الأبيض المتوسط.
 1975 ← أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
 1976 ← أول كأس للنادية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر.
 1980 ← أول نهائي في كأس إفريقيا للامم ضد نيجيريا.
 1980 ← أول مشاركة للألعاب الأوبكبية في موسكو.
 1982 ← أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
 1990 ← فوز للفريق الوطني بكأس إفريقيا للامم لأول مرة.
 1997 ← أول كأس عربية لفريق مولودية وهران بالإسكندرية.
 1998 ← أول تتويج لفريق واد تلمسان بالكأس العربية للنادية.
 2000 ← أول تتويج لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف .

1-3 شعبية كرة القدم:

إن كرة القدم بلغت من الشهرة ما لم تبلغه الرياضات الأخرى كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو حتى في شاشات التلفزيون أو نسمع لوصفها في المذياع.

وتعتبر كرة القدم بدون منازع اللعبة الشعبية الأولى في العالم وقلّ إن تجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائها كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد " جون ريمة " الرئيس السابق للاتحادية الدولية لكرة القدم قد قال مازحا " إن الشمس لا تغرب أبدا عن إمبراطوريتين دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة تجذب الصغار أو الكبار بممارستها أو مشاهدة مبارياتها وبالرغم أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا وكانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث الأورغواي والبرازيل والبراغواي في مسابقة كأس العالم من سنة 1930 قوى يشار إليها من حيث خطورتها من حيث الشعبية ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حتى الجنون ومن المعروف ان الأورغواي فازت بكأس العالم مرتين ولعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول الى هذه المرتبة حيث نتطلع إلى البيانات والإحصائيات الآتية لسنة 1992.¹

لأورغواي مساحتها 18000 كلم 2 أي ثلث مساحة فرنسا سكانها 2 مليون نسمة فيها 3600 نادي يضم 125000 لاعب.

البراغواي مساحتها 170000 كلم 2 عدد سكانها 1.5 مليون نسمة فيها 11000 نادي يضم 750000 لاعب.

ومن هذا يتضح أن جزء من سبعة عشر جزءا من سكان الأورغواي يلعبون كرة القدم وهذه النسبة تكاد لاتصدق.

¹ ابراهيم علام، مرجع سابق، ص 34

مما تقدم نستطيع وبسهولة أن ندرك سر جنون هذه الدول بهوية كرة القدم وأن نكشف الحرارة المتدفقة في نفوس جماهيرهم وسبب الحوادث المثيرة التي حدثت بكثرة في ملاعب كرة القدم ومما يزيد الدهشة يقول عوض شعبان " أول شيء صدمني عند وصولي إلى البرازيل في عام 1953 هو 74 شغف جميع أفراد الشعب البرازيلي رجالا ونساء شيوخا وشبابا وأطفالا بكرة القدم، بحيث لا تدخل منزلا في "ريو" أو "ساو باولو" أو غيرها ألا يكون الحديث عن الفريق الفلاني أو اللاعب الفلاني.

1-4 المبادئ الأساسية لكرة القدم

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وفي المناسبات ويحاول عند اللزوم ويتعاون معنا تماما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- حراسة المرمى.¹

1-5 قواعد كرة القدم

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الأفن حيث سيق أول قنوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

❖ **المساواة:** إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

¹ حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للالعاب الإعدادية و القانون الدولي، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان 1997، ص25، ص27.

❖ **السلامة** : وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

❖ **التسلية** : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.¹

6-1 قوانين كرة القدم:

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وسنتطرق إليها بالتفصيل:

✓ القانون الأول : الملعب " الميدان "

طوله من 90 الى 120 وعرضه من 45 إلى 90 أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين 100 و 110 متر وعرضه محصور بين 64 و 75 متر. يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12 سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها 9 ، 12م، كما أنهذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي² :

منطقة المرمى : تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة 5،5م من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة 5،5م ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.

منطقة الجزاء : تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كما يلي: يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة 16.5 ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة 16.5 ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد 11 م من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها 15.6 كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياها ارتفاعها 1.5م على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها 01 من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

✓ القانون الثاني : الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 3.71م ولا يقل 68.2 سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440 غرام ولا يقل عن 400 غرام وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكونه مساويا ل 0.6 إلى 1.1 ضغط 600 الى 1100 غ/سم².³

✓ القانون الثالث : عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم

¹ حسن عبد الجواد، المرجع نفسه، ص27

² حسين السيد أبو عبده، الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم، ط1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفني، الإسكندرية، مصر، 2002، ص13

³ حسن علي محافظ و محمد علي الخطاب، المواصفات القانونية للملاعب و الميادين و الأدوات الرياضية، مكتب القاهرة الحديثة، القاهرة، مصر، ص8

الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين¹.

✓ القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في: قميص، تبان، "سروال قصير أو شورت".
جوارب وأحذية. وافي الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو - بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية².

✓ القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد، ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائماً، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة³.

✓ القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية، وأي فريق لو الحق في ركلة ركنية، ركلة المرمى أو رمية التماس، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء⁴.

✓ القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها، هذا الوقت يتم وفقاً لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة ولا يتم استراحة ما بين الشوطين .

✓ القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

¹ حسن علي محافظ و محمد علي الخطاب ، مرجع سابق، ص8
² حسن علي محافظ و محمد علي الخطاب ، نفس المرجع ، ص13
³ مصطفى كامل محمود ، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1999، ص16
⁴ مصطفى كامل محمود ، نفس المرجع، ص16

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9.15 م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية:

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم .
- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف .
- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب .
- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر .

ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتاليتين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم إستئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض!

✓ القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما تترد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب وتكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

✓ القانون العاشر طريقة تسجيل هدف

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف .

✓ القانون الحادي عشر: التسلسل

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل.

✓ القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمداً، ويختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب.

✓ القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية.

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدره لذلك أي على مسافة 9.15 م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين

1 الإتحادية الجزائرية لكرة القدم: دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، الجزائر، ص23

متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ¹.

✓ القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15 من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تركل الكرة².

✓ القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لاعب لمس الكرة يجب على الرمي لخطوة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمة إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس³.

✓ القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز بكاملها خط المرمى فيها عدا الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى سواء الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها الفترة الخاجية للملعب، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى الكرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب وإذا لم تركل الركلة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة وتصبح خارج منطقة الجزاء⁴.

✓ القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيها عدا الجزاء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر لعبها لاعب من الفريق المدافع، فإنه أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يوضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم ركنية وأندي يجب عدم تحريكه ثم تركل من هذا الوضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عد الاقتراب.

¹ مصطفى محمود كامل، مرجع سابق، ص 20، ص 21

² مصطفى محمود كامل، مرجع نفسه، ص 21

³ مصطفى محمود كامل، مرجع سابق، ص 20

⁴ علي خليفة العنشري وآخرون، كرة القدم، الجماهيرية الليبية العربية، 1987، ليبيا، ص 211

تخطي مسافة أقل من عشر بارادات 9.15 م من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الركلة أن لا يلعب الركلة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر¹.

خلاصة:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

¹ علي خليفة العنشري وآخرون ، نفس المرجع ،ص211

الفصل الثاني : المهارات الأساسية

2/المهارات الاساسية

1-2 مفهوم المهارات الأساسية

التعريف: المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء¹.

2-2 تقسيم المهارات الأساسية

1/ المهارات الأساسية بدون كرة:

○ الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 3-50 م ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين (7-5 كلم) وقد تستغرق مدة الجري أحياناً حوالي 6 دقائق دون توقف فإن ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضاً أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريباً من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدها اللاعب وبالسرية المطلوبة².

○ الوثب (الارتقاء):

يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من منافسه ذو ميزة تكتيكية وتكنيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس وتتضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه واستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

وهذه المهارة تحتاج إلى توفر قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم، والهبوط المناسب ويكون ذلك الارتقاء إما بـرجل واحدة أو بالرجلين معاً مع ملاحظة عدم رفع الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب الأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريباً من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عالياً مع الاقتراب والجري أفضل للاعب الكرة من الوثب من الثبات وذلك للاستفادة من سرعة

¹ مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص15

² حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002، ص 27-28

اللاعب الأفقية أثناء الجري وتحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عالياً، لذلك يجب على المدرب أن يهتم بتنمية هذه المهارة عن طريق تدريجات المرونة والإطالة والرشاقة.

○ الخداع والتموه بالجسم:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء مع القدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع.¹

2/ المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

○ التمرير:

-**التعريف:** التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)².

إن إجابة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ - **التمرير الأمامي:** يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين.

ب - **التمرير العرضي:** أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للأمام.

ج - **التمرير للخلف:** أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالتالي:

-التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

-التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وأن يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون

¹ حسن السيد أبو عبدو، مرجع سابق ص 41-43

² - Bernard turpin : **preparation et entrainement du foot balleur**, edition amphora, Paris ,France, 1990,

متأخرا فيضغط عله المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد أن لا يك ون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة¹ اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل.²

○ استقبال الكرة:

● **تعريف:** استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة ل لاعبو التي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

❖ **مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:** هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- ✓ أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- ✓ التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها اللاعب قريبا من اللاعب.
- ✓ الإهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- ✓ أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- ✓ ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
- ✓ يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
- ✓ يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
- ✓ عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها.³

وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة أخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك.¹

¹ إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، مصر، 2001 ، ص57- 58

² إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، المرجع نفسه، ص58

³ حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002 ، ص

○ الجري بالكرة:

عندما يجري اللاعب بالكرة فإن هذا يعني أن الكرة تقع تحت سيطرته فيقوم بأداء كافة الحركات والمعارات التي يريد تنفيذها وقد اصطلح على تسمية هذه المهارة " بالجري بالكرة " حيث أن اللاعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بالجري ، غير أنها في بعض الأحيان تؤدي بالمشي، وخاصة عندما يكون ذلك لأغراض تكتيكية " خطوية".

ولتنفيذ هذه المهارة فإن اللاعب غالبا ما يستخدم إحدى أجزاء القدم وأحيانا يجري بالكرة مستخدما الفخذ أو الفخذين معا، وقد يجري بالكرة مستخدما رأسه، غير أنه عندما يستخدم الفخذ أو الرأس فإننا نفضل التعبير عن ذلك بعبارة " تنطيط بالكرة " فلا يجري اللاعب بالكرة برأسه أو فخذة لمسافة كبيرة حيث لا يساعده ذلك على مجاراة سرعة وظروف اللعب أو اللاعبين، لذلك فإن اللعب غالبا ما يؤدي هذه المهارة بإحدى أجزاء القدم التالية:

جزء القدم الأمامي الداخلي، جزء القدم الأمامي الخارج ، ومن الأجزاء التي قد يستخدمها اللاعب أحيانا سن القدم بالإضافة إلى الفخذ والرأس. والجري بالكرة وهي عبارة عن خليط من الجري، وركل الكرة بإحدى أجزاء القدم المعروفة، ويتوقف تحديد سرعة الجري بالكرة ، وكذلك الجزء المستخدم في ضربها وقوة الضربة أثناء الجري بها على المسافة التي يتحرك فيها اللاعب وبعد الخصم عنه، وأيضا الهدف من الجري بالكرة ومهما كانت الظروف فإن الجري بالكرة يستدعي من اللاعب استمرار السيطرة عليها وذلك بأن لا يطلقها بعيدا عن متناول قدميه، و ألا تزيد المسافة بينه وبين الكرة عن متر أو مترين، وتقل هذه المسافة كلما قرب الخصم من اللاعب، ومن الطرق لأكثر شيوعا للجري بالكرة، الجري باستخدام جزء القدم الأمامي الداخلي حيث يتمكن خلالها اللاعب من الجري لأكثر مسافة بالسرعة المطلوبة و بسهولة ،غالبا أيضا ما يجري اللاعب مستخدما جزء القدم الأمامي الخارجي و الداخلي معا، وإن كان ذلك قد يقلل من سرعة الجري بالكرة.

أما الجري بالكرة باستخدام الرأس (أو الجزء الأوسط من الجبهة) فإن ذلك نادرا ما يحدث ، وكما سبق القول فإن أداء هذه المهارة يكون لتنطيط الكرة وتعليم الجري بالكرة للمبتدئين يتطلب مراعاة الأوضاع التشريحية للقدم التي يستخدمها اللاعب في الجري فمن الضروري البدء بتعليم اللاعب (الناشئ) الجري بالكرة أولا بجزء القدم الأمامي الخارجي حيث يضمن اللاعب بهذه الطريقة مرونة أكثر في الحركة بالإضافة إلى أن الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الخارجي يعتبر أكثر مناسبة لتحقيق السرعة المطلوبة في الجري.²

ويرى البعض أن البدء في تعليم اللاعب الناشئ الجري بالكرة بجزء القدم الأمامي الداخلي والخارجي – بعد ذلك فقط – يمكن البدء في تعليمه الجري بوجه القدم وسن القدم.

وتعليم مهارة الجري بالكرة بأي جزء من الأجزاء يجب أن يمر بالخطوات التالية³:

✓ أداء المهارة من المشي باستخدام كرة طبية ثم بكرة عادية.

✓ أداء المهارة من الجري الخفيف بكرة عادية.

¹ حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997 ، ص54

² محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة، ط 1 ، مصر ، 2003 ، ص171-173

³ محمد رضا الوقاد، المرجع نفسه، ص174

- ✓ أداء المهارة مع زيادة سرعة الجري.
- ✓ أداء المهارة من الجري العادي والمرور بين كرات طبية أو أرماع.
- ✓ أداء المهارة مع تغيير السرعات.
- ✓ أداء المهارة مع تعدية خصم أو حاجز.

○ المراوغة:

● **تعريف المراوغة:** هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بالحوار بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعده على ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

وفي كرة القدم الحديثة تعتبر مهارة المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالباً أقل بطئاً، وتؤثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة، وبالرغم من ذلك فإنه يوجد كثير من المواقف اللعبية التي تسمح للاعب المستحوذ على الكرة أن يؤدي مهارة التمرير بحرية نتيجة الدفاع الضاغط من الخصم في مساحات صغيرة أو استخدام الفريق المنافس لمصيدة التسلل كخطة دفاعية ويصبح الحل الأمثل لاكتساب مساحة جديدة والتغلب على المواقف السابقة هو إجادة اللاعب للمراوغة.

وبالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيداً من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة¹.

لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف لفائدة الفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة لساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيراً في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي²:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع.
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.

¹ حسن السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 1 الإسكندرية، مصر، 2002 ص153

² حسن السيد أبو عبدو، نفس المرجع، ص154

- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ريثم الأداء.
- تمتع اللاعب بحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام.
- المراوغة من الجانب.
- المراوغة من الخلف .

وعلى ضوء ذلك يجب على الناشئ أن يفهم ما يلي:

- أن تتناسب طريقة المراوغة مع الموقف، مثل المسافة المتاحة أو اتجاه المدافع صوب المهاجم وعلى ذلك يتدرب الناشئ على أنواع المراوغات الممكنة كلها وتترك له الحرية في اختيار ما يناسبه أثناء المباراة.
- أن يتعلم الناشئ كيفية حماية الكرة من المنافس.

- أن يدرك الناشئ ماذا سيفعل بعد المراوغة مثلا: التمرير للزميل أو التصويب.¹

○ التصويب:

● **تعريف التصويب:** هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.²

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف مثل:

- التدريب على التصويب في ظروف سهلة و بسيطة.
- الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء.
- استخدام الوسائل المساعدة (الحوائط المقسمة- الأقماع والشواخص- الحواجز- المقاعد- المرمى متعدد المساحات).
- أن تؤدي تمارين التصويب من اتجاهات متغيرة لمسار الكرة.

¹ إبراهيم شعلان، محمد عفيفي، مرجع سابق، ص 43

² حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 106

- تثبت مهارة التصويب عن طريق تغيير الظروف الخارجية مثل استخدام مدافع سلبي ولكن بفاعلية.
- التدريب على المهارة نحن ظروف أكثر صعوبة مثل وضع مدافع ايجابي
- الاهتمام والتركيز على دقة التصويب لتثبيت التكنيك الصحيح.
- الاهتمام بتنمية خطط الهجوم الفردية والجماعية لإيجاد المزيد من المواقف المناسبة للتصويب.
- يجب على مدرب الناشئين إعطاء الحرية لهم للإظهار قد رتهم على التصويب مع استخدام الأسلوب الأمثل للتوجيه.¹

أ/ أنواع التصويب:

يمكن أن نقسم تكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي:

- ❖ التسديد من الثبات.
- ❖ التسديد من الحركة.
- ❖ **التسديد من الثبات** : يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة ، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك الفلقة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة .
- ❖ **التسديد من الحركة** : وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم ، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم.

ب/كيفية التصويب في كرة القدم:

هناك عدة إمكانيات للتسديد أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلينا أن نهين ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح له خلال المقابلة.

– **ضرب الكرة بوجه القدم** : يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصور البعض ، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية وللتمرير الطويل والسريع ، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب.

– **ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي)** تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة.

– **ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم** : تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة.²

-**الضربة المنخفضة** : يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة ، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض ، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فان ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض.

¹ إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي، نفس المرجع ، ص 158

² محمد محم حامد الافندي : المهارات الأساسية خطط أصول التدريب ، عالم الكتب القاهرة ، مصر ، 1971 ، ص 43

- الضربة غير المألوفة** : نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرون على ضرب الكرة.
- الضربة الخاطفة** : تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جديفة.
- ضرب الكرة من الدوران** : وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف
- الضربة بخلف العقب** : تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية ، كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة.
- الضربة الطائرة والنصف طائرة** : تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات منخفضة بعيدة المدى ، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة ، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساسا سليما لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.
- الضربة المرفوعة** : نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة و القصيرة للتسديد ، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية¹.

ج /منهجية التصويب في كرة القدم:

- إن المدرب ملزم بتقديم منهجية التسديد للاعبين أثناء التدريب وهذا اعتمادا على كل الدارسات التي قام بها الأخصائيون في الميدان كي يصل إلى تحقيق غرضه ألا و هو الأداء الجيد والتحكم في الكرة أثناء التسديد وأثناء تقديم الحصة التدريبية يجب على المدرب أن يراعي قدرات اللاعبين حيث يجب أن يتبع المبدأ البيداغوجي من السهل إلى الصعب ويعطي لكل تمرين الوقت اللازم لتثبيتته في أذهان اللاعبين، كما أنه يزيدهم ببعض النصائح كي تكون القذفة مصوبة من حيث القوة والتوجيه.
- ساق الارتكاز يكون بعد 10 إلى 15 سم بجانب الكرة.
- اليد تكون مع الساق المرتكز عليها إلى الأمام واليد الأخرى إلى الخلف.
- النظر إلى الكرة أثناء التسديد ضروري.
- وتوجد عدة طرق تستعمل أثناء التدريب على مهارة التسديد تحدث عنها الدكتور " محمود عوض بسيوني "تتمثل في طريقة المحاولة والخطأ كلاهما تعتمد على إعادة المهارات مرات عديدة.
- التصويب أثناء التدريب** : إن حالات اللاعبين أثناء التدريب تختلف عنها في المنافسات وخاصة من الناحية النفسية ، لهذا على المدربين اغتنام هذه الحالة النفسية في تعويد اللاعب على التسديد وتطبيق القواعد الأساسية أثناء تسديد الكرة ، بالإضافة إلى هذا يجب خلق جو منافسة أثناء التدريب وذلك بخلق التنافس بين اللاعبين خاصة العمل الجاد ومنع كل المحاولات من طرف المدافعين.
- التصويب أثناء الجري** : بما أن الجري جزء لا يتجزأ من لعبة كرة القدم فعلى المدرب أن يعتمد على الحالات التي يتلقاها اللاعب أثناء المنافسات ومنها الجري ، وهذا بتقديم تمرينات وحالات خاصة للتسديد

¹ محمد محمّد حامد الأفندي، مرجع سابق، ص44

أثناء الجري . هذا ما يسهل على اللاعبين التسديد بسرعة ومباغطة المدافعين والحارس في نفس الوقت أثناء المنافسة.

-التصويب في الحالات الصعبة : نقصد بها الحالات التي يجدها اللاعب في المنافسات الرسمية أي وجود المهاجمين بين مجموعة من المدافعين الذين يعملون " بدون تسامح " في إطار الروح الرياضية من أجل منع المهاجمين من التسديد وتسجيل الأهداف.

وبما أن هذه الحالة توجد بكثرة أثناء المنافسات الرسمية فعلى المدرب الإكثار منها.¹

-التصويب أثناء اللعب : نقصد به التسديد أثناء المقابلات الودية التي يجريها الفريق أو مقابلات بين عناصر الفريق ، وتعتبر هذه الطريقة جد ايجابية وفعالة بحيث تجعل اللعب في حقيقة المقابلة ولهذا يجب الاعتماد على هذه الطريقة لأنها تسمح للمدرب من تعيين نقاط الضعف والقوة للفريق واللاعبين. وكل هذه الحالات التي سلف ذكرها إذا اعتمدنا عليها في التدريب وطبعت بجديّة فإنها تعطي نتائجها الايجابية وترفع من مردودية وفعالية التسديد أثناء المنافسات الرسمية .

2-3- تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم

1/ المهارة هي عصب الأداء في كرة القدم :

المهارة تعني " كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم." تتوقف نتائج المبادرات على إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق.

إجادة المهارات تحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب.

اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق.

2 / المهارات المتعددة لكرة القدم يكمل كل واحد منها الآخر:

-مهارات متنوعة ومتعددة.

-تكمل مهارات كرة القدم بعضها بعضا فاللاعب كي يجري بالكرة أو يصوبها لا بد أن يكون قد سيطر عليها، وكذلك إذا راوغ لا بد أن يكون متحكما تماما فيها، وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التميرير سواء كان قصيرا أو طويلا.

3/ أفضل مرحلة عمرية لتعلم المهارات:

-تعلم المهارات غالبا ما يتم في مرحلة الناشئين.

-معظم اللاعبين خاصة الناشئين يجيدون أداء مهارات معينة ولا يجيدون أداء البعض الآخر.

-من الأهمية أن يتعلم الصغار أداء المهارات بص ورة صحيحة ويتدرج صحيحة.

4/ ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

❖ تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب:

-من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارات.

-إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير وتحسين الصورة

الذهنية التي تنطبع فيه من خلال تكرار أدائها.

1 أحمد سعيد، أحمد قاسمي، حسن المندلامي: التدريب الرياضي، مطبعة العلاء، بيروت، 1997، ص 10

-إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تنطبع في المخ.

-الصورة الذهنية التي تنطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطلق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة، لابد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألوف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب.¹

-حتى في وجود الآلاف من الصور الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول إلى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتلاحقة المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب.

❖ اللاعبون يتعلمون المهارات من خلال تلخيصها:

يتعلم اللاعبون مهارات كرة القدم من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية و أيضا يستنبطون قواعد معينة لتسهيل عملية تنفيذها مستقبلا، وكل ذلك يتم في ذهن طبعاً. وعمليات تلخيص المعلومات من المهارات والحركات الخاصة وتشبيد قواعد للاسترشاد بها مستقبلاً هي طريقة الإنسان في تعلمه لكافة الأشياء والتي اختصه بها الله. إذا أدى اللاعب مهارة معقدة فإن ذهنه سوف يلخص أربع أنواع من المعلومات الخاصة بها بعد التنفيذ وهي كما يلي:

-متطلبات بدئ المهارة وهي القوة والسرعة والاتجاه.

-الظروف البيئية المحيطة ووضع البدء.

-النتائج التي يمكن إدراكها بالحواس خلال وبعد تنفيذ الأداء.

-مقارنة بين النتائج الحقيقي لأداء المهارة وبين النتائج المطلوب المبني على التغذية الراجعة المتاحة خلال وبعد التنفيذ.

❖ استخلاص البرنامج الحركي للمهارة:

خلال استمرار تدريب اللاعب على المهارة واستخدام التغذية الراجعة لضبطها فإن الأجزاء الصغيرة للمعلومات الملخصة تتكامل معا وتكون قالباً بالقواعد العامة لها يسمى بالبرنامج الحركي للمهارة. ونعني بالبرنامج الحركي " تلك القواعد التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها تسمح للاعب بإنتاج الحركة."

بمجرد أن تبدأ الحركة فإن النموذج الأساس ي لها ينفذ حتى ولو كان البرنامج الحركي يتضمن حركات خاطئة.

يمكن ضبط البرنامج الحركي من خلال مراكز الإحساس المختلفة التي تقدم التغذية الراجعة وذلك بإدخال تصحيح بسيط متدرج عليه.

تطوير البرنامج لدى اللاعب يتأثر بعدد من المؤثرات منها خصائص اللاعب في كل من النضج والخبرة والقدرة الحركية الإدراكية والذكاء والانتباه والدوافع، هذا بالإضافة إلى التطبيق الصحيح من جانب المدرب للعملية التعليمية وتنظيم وحدة التدريب واختياره للتمرينات وتقديمه للتغذية الراجعة².

¹ مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص34، 35

² مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، ص36

تلعب التغذية الراجعة الذاتية من اللاعب لنفسه والنتيجة من مراكز الإحساس بجسمه دورا هاما في تعريفه بأخطاء الأداء، وعلى المدرب أن يستفيد من ذلك بالتشجيع الإيجابي لمثل هذا النوع من التغذية الراجعة

المدرّب ليس في حاجة إلى أن يقدم التغذية الراجعة إلى الملاعب إذا ما كانت مراكز الإحساس بجسم الآخر تخبره أن هناك خطأ في الأداء، وفي المقابل يكون من المهم جدا أن يقدم المدرب تعريضا إيجابيا، إذا ما كانت مراكز الإحساس الخاصة باللاعبين تخبرهم أنهم يؤدون بشكل صحيح. على المدرب ملاحظة أن مراكز إحساس التغذية الراجعة لا تقدم معلومات كافية لتحسين التعلم في المرحلة الأولى منه.

5/ مراحل تعلم المهارات والتقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

-المرحلة العقلية.

-المرحلة العملية (التطبيقية).

-المرحلة الآلية.

أ. المرحلة العقلية:

*أهدافها:

-تهدف هذه المرحلة إلى تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح والنموذج.

-إدراك اللاعب للأداء الصحيح (النقاط الفنية) أمر هام جدا لعملية التعلم.

-على المدرب أن يدرس الأسلوب الذي سيقدم به المهارة.

-لا تنسى أن اللاعبين يختلفون في تحصيلهم للتعلم.

-يجب أن يركز المدرب خلال هذه المرحلة في مساعدة اللاعبين على تحديد خطة لما يجب أن يفعلوه.

*تقديم المهارة للاعبين:

- أدرس جيدا المهارة التي ستعلم.
- قدم المهارة بحماس واضح في الكلمات والحركات.
- استخدم مهارات اللغة والمحادثة.
- راعي السن واللغة واللهجة.
- التقديم يكون في حدود دقيقتين.
- أجدب انتباه اللاعبين بجعل البداية شيقة.
- تجنب مشتتات الانتباه.
- نظم اللاعبين بحيث يتمكنوا من الرؤية والسمع بوضوح.
- اجعل المساحة خلفك خالية من أي شيء يشتت انتباه اللاعبين.
- تأكد أن الشمس لا تواجه اللاعبين.¹
- سم المهارة وعلل أسباب تعلمها فهذا يزيد من دافعية التعلم.
- اجذب انتباه اللاعبين عند التحدث إليهم.
- استخدم المصطلحات التي يفهمها اللاعبون.

¹ مفتي إبراهيم حماد، نفس المرجع، ص36

- احتفظ بالاتزان عند التعامل مع اللاعبين غير المنتبهين.
- تحكم في مشاعرك وانفعالاتك.
- استخدم الاتصال الجيد بالنظر.

تقديم نموذج المهارة:

- النموذج والشرح أهم عناصر الخطة العقلية لتعلم اللاعب المهارة.
- النموذج إما أن يقدم من خلال المدرب أو بلاعب ماهر في المهارة ويتمتع باحترام باقي اللاعبين أو أن يستخدم الفيديو أو الصورة أو وسائل أخرى معينة.
- على المدرب أن يمهد للنموذج بجذب الانتباه.
- يراعي أولاً تقديم النموذج كما تؤدي المهارة في المباراة فنياً.
- يؤدي النموذج عدة مرات ومن زوايا مختلفة.
- البدء بتقديم النموذج بسرعة مقبولة أولاً ثم بسرعة الأداء في المباراة ثانياً.
- إذا كانت المهارة معقدة فيجب تجزئتها أجزاء رئيسية.
- الأمر السهل هو تحويل الصورة (النموذج) إلى خطة عقلية في ذهن اللاعب لأداء المهارة والأمر الصعب هو تحويل الكلمات (الشرح) إلى خطة عقلية لتنفيذها.

***الشرح:**

- راع أن يتم الشرح أثناء الأداء.
- تأكد أن المعلومات المقدمة صحيحة.
- يجب أن تكون المعلومات المقدمة كافية.
- قدم المعلومات في صورة إيجابية، كأن يقول المدرب " افعل كذا " بدلاً من أن يقول " لا تفعل كذا".
- استخدم المصطلحات المتعارف عليها قدر الإمكان.
- قدم المعلومات في تسلسل منطقي¹.
- ركز على جميع اللاعبين بصورة عادلة.

***ربط المهارة بالمهارات السابقة:**

- أربط المهارة المعلمة بالمهارات السابق تعليمها للاستفادة من مبدأ " التعميم " حيث يمكن توصيل بعض قواعد الأداء في مهارات سابقة للمهارة المعلمة.

***مراجعة فهم المهارة:**

- وجه الأسئلة لمراجعة المهارة.
- لخص المهارة.
- أعد سؤال ال لاعب وأجب عليه إذا ما استفسر عن شيء.
- اختصر في إجابة السؤال.

2-المرحلة العملية:

***أهدافها:**

¹ مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق 37

يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق خاصة توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات باستمرار التطبيق وتقديم التغذية الراجعة سوف يقل معدل الأخطاء بالتدرج ويتحسن تجانس الأداء وكلها علامات تدل على أن التعلم أخذ في الحدوث وفي طريقه للاكتمال. على المدرب التركيز خلال هذه المرحلة على تقديم التغذية الراجعة للاعبين، ومن جانبهم عليهم استيعاب نقاط المدرب والانتباه لمراكز الإحساس بأجسامهم (التغذية الراجعة الذاتية) فهي تمكنهم من ضبط الأداء بجانب تعليمات المدرب.

الوقت المستغرق في التطبيق ليس هو الفاصل في التعلم ولكن بجانب ذلك يكون لضبط الأداء دور هام راعي في هذه المرحلة ما يلي¹:

- اختر جيدا التمرينات التي تحقق تطبيقات المهارة التعليمية.
- حدد بدقة الزمن لكل تطبيق من تطبيقات المهارات.
- وضح كيفية تطبيق اللاعبين للتمرينات.
- نظم توقيت التقدم بحث يجارى مستوى اللاعبين.
- راع أن يكون الأداء مناسباً مع مستوى تعب اللاعبين ودافعيتهم.

*تطبيق اللاعبين للمهارة:

بعد انتهاء اللاعبين من الاستماع لشرح المهارة ومشاهدة النموذج على المدرب أن يعمل على أن يطبقها بأسرع ما يمكن تطبيق المهارة يتم من خلال أسلوب الأداء الكلي أو أسلوب الأداء الجزئي أو أسلوب الأداء الكلي الجزئي.

فيما يلي نذكر المبادئ السبعة التي يسترشد بها المدرب عند التطبيق:

- الاختيار الصحيح للتمرينات.
- تكرار التطبيق وتقصير زمنه حتى لا يتعب اللاعب.
- استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
- التأكد من تحقيق اللاعبين لخبرات نجاح.
- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة.
- اكتساب التطبيقات جوا مريحا.
- استخدام سلم التدريب على المهارات.

*الملاحظة يجب أن تكون ناقدة:

- الملاحظة الناقدة إحدى مهارات قيادة المدرب للفريق.
- الملاحظة الناقدة ترتبط بمقدرة المدرب على التقليل والتفكير المنطقي.
- على المدرب أن يعمل على تطوير ملاحظته الناقدة حتى يمكنه تشخيص أوجه التقصير في أداء اللاعبين.

*اعتبارات تحقيق الملاحظة الناقدة:

- اتخذ موقعا يمكن من الملاحظة الكافية.
- ركز على الأداء الفردي.
- ركز ذهنيا في أداء اللاعبين.

1 مفتي إبراهيم حماد، نفس المرجع ، 38

*خطة تحسين الملاحظة الناقدة : تتضمن ما يلي.

-مكان صحيح للملاحظة.

-اتجاهات تحرك صحيحة أثناء الملاحظة.

-عدد مرات فحص اللاعبين ككل.

-أن يشعر اللاعب بأن المدرب يهتم به شخصيا.

*التعرف على أنواع أخطاء الأداء من طرف المدرب:

-أخطاء التعلم ناتجة عن عدم معرفة اللاعبين لكيفية أداء المهارة.

-على المدرب استخدام التعزيز في المحاولات الناجحة.

-يجب أن تتاح الفرصة للاعبين لمعرفة أدائهم ذاتيا من خلال سؤال أنفسهم هل نفذت ما نويتأن أؤديه؟ هل نجحت فيما هو مطلوب أداؤه؟ هل أغير من أسلوب أدائي؟ كيف؟

-يفضل استخدام مشاركة الشرح للنموذج في إطار واحد للعمل على أن يكمل كل منها الآخر

- يجب استخدام الكلمات ذات الدلالة.

*نصائح عامة في تصحيح الأخطاء:

-لاحظ أن الأخطاء التي لم تكتشفها هي أخطاء لم تصحح.

-عليك توقع عدد كبير من الأخطاء في بداية الأداء.

-إذا رأيت أن اللاعبين لا يتقدمون بالدرجة المرجوة فإن عليك أن تتحكم في انفعالاتك ولا تجعل

الإحباط يسيطر عليك ، إذ أن ذلك من سمات المدرب الناجح.

-بالرغم من عيوب الأخطاء إلا أنها تفيد المدرب في التعرف على ما يحرزها اللاعبون من تقدم خلال عملية التعلم.

-من الطبيعي أن لا يبقى المدرب إيجابيا باستمرار وخاصة إذا ما كانت التغذية الراجعة

صحيحة وتكرر الخطأ مرة أخرى.

3/المرحلة الآلية:

أهدافها:

تهدف هذه المرحلة إلى التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي. الأهداف الفرعية لهذه المرحلة والتي تحقق مجتمعة الأداء الآلي يمكن تحديدها فيما يلي:

• أعلى درجة من الدقة.

• مستوى عال من انسيابية الأداء وعدم تقطعه.

• أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية.

• بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة.

• أعلى درجات استشارة للدافعية.

• درجة عالية من المرونة والتكيف مع ظروف الأداء المحيطة بالمباراة (فريق منافس ، جماهير

،ملاعب طقس ، نتائج سلبية... الخ.)

عوامل تطوير أداء المهارات:

يرتبط تطوير أداء المهارات ووصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي:

عوامل وظيفية وتشريحية:

-معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي.

-تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء.

4/عوامل الصفات البدنية:

-دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يك ون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

-كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية.

5/عوامل نفسية:

- تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري.

- يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة.

الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء.¹

2-4 مراحل تعلم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء.

-مرحلة التوافق البدائي أو الأولي.

-مرحلة التوافق الجيد.

-مرحلة تثبيت واتفاق المهارات.

1/ مرحلة التوافق الأولي:

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية²:

-عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

¹ مفتي إبراهيم حماد، المرجع السابق، ص39

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر ، (د - ت)، ص98

-الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

-يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

2/ مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3/ مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء ألياً متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خطوية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

2-5 خطوات التدريب على المهارات الأساسية

ذكرنا أن هدف التدريب على المهارات الأساسية في كرة القدم هو:
-الوصول إلى الكمال ودقة الأداء.

-العمل على تثبيت هذا الكمال وهذه الدقة حتى تؤدي المهارة بطريقة آلية سلمية أثناء المباريات تحت كل الظروف، فالمباريات وما يصاحبها من منافسة وكفاح وما يترتب على ذلك من تأثيرات وانفعالات عصبية بسبب المواقف والظروف المحيطة باللاعب (لاعب مضاد، جمهر، الملعب).... تجعل من الصعب على اللاعب الناشئ أن يتغلب دائماً على هذه الظروف، فكل التغيرات غير معتادة بالنسبة له في المحيط الداخلي أو الخارجي تثيره انفعالياً، وتجعله عصبياً وهكذا يؤثر بدوره على صحة ودقة أدائه، لهذا يجب أن يكون تعليم المهارات الحركية في ظروف تشابه ظروف المباريات أو قريبة منها حتى يمكن للناشئ أن يعتاد مثل هذه المواقف ويصبح أداؤه أثنائها ألياً.

ومن واجب المدرب عند التدريب على المهارات الأساسية أن يحدد الطريقة التي سيتبعها، ويدقق في اختيار التمرينات التي توصله لتحقيق أهدافه من التدريب، ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:

التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضى التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءاً منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائماً لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب من اللاعب أن يبذل جهداً كبيراً مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن

يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وأن يتحول التدريب إلى تمرين آخر، وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطئية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة..... وفي هذه المرحلة تعطى طرق التدريب الآتية:

تمرينات الإحساس – تمرينات فنية إجبارية – تمرينات بالأجهزة.

1- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمرينات بأكثر من كرة، والتمرينات الفنية الإجبارية المتقدمة.

2- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبيا في أول التدريب ثم إيجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة.

3- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة في مساحات صغيرة من الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداءا صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض، هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد في مجهوده أثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطى التمرينات المركبة والتمرينات التي تشبه ما يحدث في الملعب.²

4- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

لا يتوقف وصول اللاعب إلى التكامل الفني والدقة والإتقان في الأداء للمهارات الأساسية، على عدد مرات تكرار التمرين فقط، ولكن أيضا على فهم اللاعب لطريقة أداء المهارة من الناحية الفنية، ومحاولته الذاتية في طريقة أدائه، وإدراك أسباب صحة أدائه أو خطئه، هذا النقد والتفكير الإيجابي من اللاعب في

¹ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص100

² حنفي محمود مختار، المرجع نفسه، ص102

محاولة إصلاح طريقة أدائه يسرع من إتقانه للمهارة ،لذلك كان من واجب المدرب أن يعلم اللاعب منذ البداية الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الأساسية حتى يستطيع اللاعب أن يقوم بالتدريب عليها بفهم واضح ويكون في إمكانية إصلاح أخطائه ذاتيا بدون مساعدة المدرب.

ومن الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون أقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين ،لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة ،ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب ،وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر.

5- تدريب المهارات الأساسية خلال الخطة السنوية:

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها ،بجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل على مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات ، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الإعداد.

وفترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات ،وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها ،وخاصة في مرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد ،أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيما 6:6 ، ومباريات 3:3 وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة_ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية،وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية.

2-6 أساليب التدريب على المهارات الأساسية

إن التدريب على المهارات الأساسية يجب أن يكون بعد الجزء الإعداد في مباشرة (الإحماء) لأن تعليم وتطوير الأداءات مهارية يتطلب مقدرة عالية من التركيز ولا يمكن أن يتم هذا التركيز عندما يكون اللاعب مجهدا ،وكذلك يجب أن يراعى أن تعلم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعلم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة في اللعب بل لا بد وأن يرتبط بها ،فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجردا كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم مهارة ركل الكرة ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعي كذلك لابد يراعى المدرب تدريب الناشئ على المهارات الأساسية تحت ضغط المنافس في تدريبات تشبه مواقف اللعب الحقيقية ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية¹:

1-تدريبات الإحساس بالكرة:

¹ حنفي محمود مختار، المرجع السابق،ص105

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفه بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات، وهذا التحكم في السيطرة على كرة يكون من خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشرة من المدرب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم بالمختلفة وهذه التدريبات تعطى في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فتأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية.

2-تدريبات فنية إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية وتوضع في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

3-تدريبات باستخدام أكثر من كرة:

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

4-تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية ونهاية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير عنصر السرعة مثلا يجب أن تؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية أما تدريبات التحمل فتعطى في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

5-تدريبات لأداءات المهارة المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات لتثبيت دقة الأداء المهاري للعب وتؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع سلمي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

6-تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

وتستخدم فيها بغض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من سهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية وينمي القدرات البدنية جنبا إلى جنب مع النواحي الفنية المهارة ومن هذه الأجهزة حائط التدريب والمقاعد السويدية والحواجز والحلقات¹.

2/ أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

_ هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم

¹ حنفي محمود مختار، المرجع السابق، ص105

_تحثل جانبا هاما في وحدة التدريب اليومية حيث تم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم اتقانها، تكون درجة اتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الممارس من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة.

وبسبب هذه الاهمية حول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية وأساليب حديثة ومختلفة تتلاءم مع مستوياتهم من اجل اتقان وتثبيت التكنيك.

ويقع على عاتق المدرب مسؤوليات كبيرة في هذا الجانب المهم من عملية التدريب ، لأن البداية السليمة تضمن للمدرب الغاية والهدف من التدريب وخبرته واطلاعه على الخصائص التي تميز كل لاعب ومتابعته للتطورات وا لأساليب الحديثة في اللعبة حتى يتمكن من التخطيط الصحيح والجيد في وضع البرامج التدريبية التي تضمن له الارتقاء بمستوى اللاعبين.

العمل الثالث: الخصائص العمرية لثلاثي كرة القدم

تمهيد :

تحتوي هذه الجزئية من البحث على جانب نظري يخص المفهوم أو المتغير الخاص بالعينة معيار العمر -الفئة العمرية U13- من تعريف و خصائص و مراحل النمو العمري و المقاييس المعيار الفيزيولوجية و النفسية للاعب كرة القدم في هذا السن.

يختلف المراهق عن غيره من الفئات العمرية الأخرى خاصة في الجانب العقلي الذي يخص الذكاء والتفكير و كذلك الجانب النفسي الذي يخص الجاهزية و المرونة في التعلم و الجانب القدرة الحركية والمجهود في إكساب المهارة.

بالتركيز على فهم هذه المرحلة العمرية للانسان نستطيع الربط و تفسير بين متغيرات البحث و تقديم النتائج بأحسن صورة .

3/خصائص و احتياجات الطفل في مرحلة 13

1-3 مفهوم المرحلة العمرية U13

• **التعريف اللغوي:** إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة راهق أو دنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمرهق بهاذ المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.¹

¹ فواد بهي السيد، الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، من 257

كما جاء في معجم الوسيط مايلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.¹

• **التعريف الاصطلاحي:** يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.²

أو في لفظة وصفية تعلق على الفرد الغير ناضح انفعاليا وجسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.³

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة " ADODESCERE " تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة فجأة ، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل ، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجداته فالمرهقة تعد امتدادا مرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها. ⁴- يقول ليسلاف " la dislav H " أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة والصعبة من خلال التمرينات المطبقة.⁵

- ويقول أيضا كورت "korte" انطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي فإن هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجوه.⁶

3-2 مراحل النمو:

وحدود وتطور هذه مراحل النمو على وفق النمو في كل مظهر من مظاهر يسير وفق مراحل متتابعة لكل منها مدى وسرعه المراحل وتتابع في نمو الفرد خلال حياه الفرد المختلفة وتقسم الأساسي العضوي والبيولوجي كالآتي:⁷

- مرحلة ما قبل الميلاد :من مرحله البيضة الملقحة حتى الولادة. ومدتها تسعه شهور
- مرحلة المهد: من الولادة حتى نهاية الأسبوع الثاني، ويسمى الطفل بالوليد .
- الرضاعة :من نهاية الأسبوع الثاني حتى نهاية السنة الثانية ويسمى الطفل بالرضيع.
- مرحلة الطفولة :من نهاية السنه الثانية حتى عمر الثانية عشره وتنقسم إلى :
- الطفولة المبكرة : من نهاية السنه الثانية حتى نهاية السنة السادسة.
- الطفولة المتوسطة :من نهاية السنة السادسة حتى نهاية السنة التاسعة

¹ ابراهيم أنيس و آخرون ،**المعجم الوسيط** ، 1972 ، في 275

² عبد الرحمان العيساوي ،**دراسات في تفسير السلوك الإنساني**، دار الراتب الجامعية، بيروت ، لسان ، 1999 ، من 100

³ تركي رابح، **أصول التربية والتعليم** ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 1 ، الجزائر، 1989، ص 241

⁴ <http://www.ISPam web net/ Family adulance/adupance/adupance2> le 05-05- 2022a20 00 h

⁵ La dislave, h, **entraînement de Foot Balle**, édition groupe ESC, Lyon, France, 1984, p95

⁶ Korte, **sport de compétition**, édition vigot, paris, France, 1997 p100

⁷ يوسف لازم كماش و آخرون ، **الاتجاهات الحديثة في تعليم وتدريب كرة قدم الناشئين**، دار الأيام، ط، عمان ،الأردن، ص71

- الطفولة المتأخرة: من نهاية السنة التاسعة حتى السنة التاسعة عشر الاتجاهات الحديثة في تعليم وتدريب كرة القدم للناشئين مرحلة المراهقة من نهاية السنة الثانية عشره حتى الحادية والعشرين وتنقسم إلى:¹

المراهقة المبكرة :

من نهاية السنة الثانية عشر حتى نهاية السنة الرابعة عشر المراهقة الوسطى؛ من نهاية السنة الرابعة عشره حتى نهاية السنة السابعة عشر المراهقة المتأخرة: من نهاية السنة السابعة عشر حتى نهاية الحادية والعشرين.

مرحلة الرشد : من نهاية السنة الحادية والعشرين حتى نهاية السنة الستين وتنقسم إلى :

الرشد المبكر : من نهاية السنة الحادية والعشرين حتى نهاية السنة الأربعين.

وسط العمر: من عمر الحادية والأربعين حتى عمر الستين مرحلة الشيخوخة: من عمر الستين إلى نهاية العمر.

مراحل التطور الحركي: لقد قسم الخبراء مراحل النمو والتطور الحركي إلى أربعة مراحل تتمثل بما اتجاهاً الحديثة في تعليم وتدريب كرة القدم للناشئين.

المرحلة الأولى : (مرحلة الحركات الانعكاسية) : تبدأ هذه المرحلة من مرحلة الولادة وحتى نهاية العام الأول، وتسمى أيضاً مرحلة المنعكسات الأولية، أو الحركات اللاإرادية، وهي تتضمن المنعكسات الانتقالية، مثل منعكس الزحف، ومنعكس القيض، وهذه المنعكسات تتلاشى تدريجياً خلال العام الأول.

المرحلة الثانية : (مرحلة القدرات الحركية الأولية) :

وتبدأ هذه المرحلة بين (2- 6) سنوات، والتي تبدأ بالجلوس والزحف والحبو والوقوف ثم المشي، حتى تصل إلى المهارات الحركية الأساسية وهذه المهارات مهمة جداً للطفل وتتمثل بما يأتي:

1- الحركات الانتقالية(كالمشي - الجري - الوثب - الحجل). ب - حركات التحكم والسيطرة (كالتحكم في العضلات الدقيقة والكبيرة). ج - حركات الثبات والاتزان (كحركات التوازن الثابت والديناميكي).

المرحلة الثالثة: (مرحلة المهارات الحركية الوظيفية) : وتبدأ هذه المرحلة بين (7- 10) سنوات، والتي تتمثل بحركات الانتقال والاتزان المتقدم والسيطرة، وفي هذه المرحلة تتحسن دقة المهارات الحركية وتزداد كفاءتها بشكل أحسن من السابق.

المرحلة الرابعة : (مرحلة التخصص) :

تبدأ هذه المرحلة بين (11 - 13) سنة حتى مرحلة النضج، وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي، حيث يستمر تطور المهارات الحركية وتمتد إلى المستويات الرياضية العالية، حيث تعتبر نهاية هذه المرحلة هي المرحلة الذهبية لتطوير المهارات الحركية لدى اللاعبين.

¹ يوسف لازم كماش و آخرون، نفس المرجع، ص72

النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة :

تبدأ مرحلة الطفولة المتأخرة من عمر (9 - 12) سنة، ويطلق عليها . المدرسة الابتدائية العليا، وتشمل الفصول الابتدائية (الرابعة، الخامسة، السادسة وفيها يصل الطفل إلى درجة عالية من التطور الحركي والدقة والإتقان في الحركان وتصبح حركاته موجهة وذات إدراك وتكون ذات أصابع اقتصادي وتخدم هدفا معين.

النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي للطفل في هذه المرحلة بالبطء والهدوء النسبي للطول | والوزن، حيث يصل الطفل في نهاية السنة الثانية عشر إلى حوالي (145). حوالي (86%) من طوله النهائي في مرحلة الرشد، بينما يبلغ وزنه حوالي (43) | كجم م أما بالنسبة بالبنات في هذه المرحلة فيلاحظ بأنهن يكونن أكثر طولا واثقل وزنا حيث يصل طولها إلى حوالي (147) سم أي (93%) من طولها النهائي / ويبلغ وزنها حوالي (45) كجم، وفيها يبدأ نمو العضلات بدرجة كبيرة وتقوي العظام ويقترّب نمو القلب والرئتين من حجمها لدى الراشد، ويصبح الجذع أكثر نحان ويتطور نمو الذراعين والساقين، وتزداد وظائف الجهاز العصبي تعقيدا، وتزداد الوصلات والألياف العصبية، وتبدأ بعض الغدد الصماء في التهيؤ للقيام بوظائفها وبخاصة الوظائف التناسلية والخصائص الجنسية الثانوية وخاصة لدى الإناث التي تظهر لديها قبل الذكور وينهاية هذه المرحلة تكون أسنان الطفل المستديمة قدمت بالكامل وعالية يتغير شكل الفم وتبرز الشفاه، مما يؤدي إلى تغير الصورة التي كان عليها الطفل في المرحلة السابقة.¹

النمو الحركي:

يتطور النمو الحركي لدى الطفل في هذه المرحلة، حيث أن التطور العصبي الطفل يؤدي إلى التقارب ما بين الدافع والموقف لذا تعتبر هذه المرحلة مرحلة الأساس في التطور والبناء الحركي وتعتبر من اغني مرحلة لاستيعاب الواجب التركي والتي يتطور فيها الحركات والمهارات الرياضية، وتصل قابليته الطفل فيها إلى أعلى مستوى في الصفات الحركية، وفيها تتطور الصفات الجسمية لخدمة الصفات الحركية، ومن المظاهر المميزة للطفل في هذه المرحلة هو ازدياد الطاقة وتطور الصفات البدنية بالقوة العضلية والسرعة وقوة التحمل مع ازدياد القدرة على الضبط والتحكم، وتكون قابليته التعلم في هذه المرحلة عالية مما يجعل عملية التوافق والانسجام والترابط الحركي عالية أيضا، بحيث يبقى سير الحركات إلى مراحل متقدمة، إن هذا التطور في النمو الحركي يعود إلى الرغبة والحماس الشديدين لدى الطفل في ممارسة الأنشطة الرياضية والسباقات المتنوعة وإظهار قابلية الأطفال في النمو والتطور الجسمي والفيولوجي وتظهر الفروق واضحة في هذه المرحلة بين الذكور والإناث في الحركات والمهارات، التي تتطلب القوة العضلية والسرعة، بينما لمجد أن الإناث تتفوق في المهارات التي تتطلب الدقة، وفي هذه المرحلة تكون قابلية التعلم لدى الطفل سريعة جدا ويكون مسارها وانسيابها بشكل واضح ويتوازن بين الدافع والمانع، ويتعلم فيها الطفل المعايير والقيم المخلصة والاتجاهات وتزداد وظائف الجهاز العصبي حتى يصل وزن المخ إلى حوالي (95) من وزنه.

النمو العقلي :

¹ يوسف لازم كماش و آخرون، المرجع السابق،ص74

يتميز النمو العقلي للطفل في هذه المرحلة إلى حوالي نصف قدراته العقلية كالالتذكر والتفكير، حيث ينتقل من طور التفكير الخيالي للتفكير الواقعي، وتزداد قدرته على الانتباه والتركيز ونمو التفكير العقلي وإدراك معاني الأشياء إنما يقدم بالاتصال المباشر بالعالم الخارجي وتكرار الخبرات الشخصية ومن ربط الألفاظ اللغوية بهذه المعاني المختلفة فالمعاني تكون لدى الطفل في هذه المرحلة تكون في طريقها الطبيعي من الخبرة الحاسة الشخصية إلى مفاهيم رمزية، ومن مظاهر النمو العقلي للطفل في هذه المرحلة نموه بمعدلات تقسم بالسرعة، حيث تزداد رغبة الطفل في اكتشاف ما يوجد حوله، وينتقل إلى مرحلة تفسير المعلومات وان يوجه كثيرا من المشكلات والمواقف الحرجة ومحاولة التغلب عليها بذكائه، وتزداد قدرته على تعلم ونمو المفاهيم الأثير تعقيدا وتمايزا وعمومته مثل مفاهيم العدل والظلم، ويتعلم المعايير والقيم الخلقية مثل الخير والبشر، وبذلك يكون اقتراب الى مفاهيم الراشدين في هذا المجال، وفي هذه المرحلة يزداد استعداد الطفل لدراسة المناهج الدراسية الأكثر تقدما وتعقيدا، كذلك فإن قدرته على القراءة بصفة عامة تسبق قدرته على الكتابة، ويزداد ميله لمعرفة الكثير عما يحيط به من ظواهر وإحداث، وفي هذه المرحلة يظهر التمايز بين الجنسين الذكور والإناث في الذكاء لصالح الذكور، كذلك فإن الخبرات الأسرة واهتماماتها وميولها دورا كبيرا بنمو الطفل العقلي والعمل على توسيع اهتماماته العقلية وتطوير قدراته العقلية وتنمية حب الاستطلاع وتمثيل المدركات وتبليها ومحاولة اكتشاف البيئة المحيطة به والتعرف على العناصر الجديدة الموجودة في بيئته وكيفية التعامل معها.¹

النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي للطفل في هذه المرحلة بالتعرف على أصدقاء كثيرين والذي يحقق وجوده من خلالهم، وتنصح شخصيته بوجودهم ويجد الطفل نفسه كفاءة شخصيته في اختيار اصدقاءه ويلاحظ الطفل تأثيره الكبير بالجماعة وتعاونه وانسجامه مهم ومشاركته في كافة أعمالهم، وهنا تظهر بشكل واضح ولاءه الجماعة وميوله إلى المنافسة، وافتخاره بأنتمائه للجماعة، ويتسم النمو الاجتماعي للطفل في هذه المرحلة بالأكثر من الثبات والاستقرار وازدياد حاجة الطفل إلى الاحتكاك بجماعات الكبار واكتسابه به لقيمهم واتجاهاتهم الاجتماعية ويحاول أن يكون مركز الرعاية والاهتمام وتزداد ميوله الانفرادية والاستقلالية ويبدأ في التحرر من التعلق بوالديه، وخلال هذه الفترة تزداد الفروق الجنسية بين الذكور والإناث، وهنا يبدأ الذكور بالانتماء لجماعتهم لوحدهم دون إشراك الإناث معهم، بينما الإناث بالانتماء لجماعتهم دون إشراك الذكور معهن، حيث يميل الذكور إلى اللعب خارج المنزل بعيدا عن رقابة الكبار. إما الإناث فيؤثرن اللعب في المنزل أو في حديقة أو سالة مغلقة، وعالية فالذكور يكتبون حرية أكبر من الإناث، ويحتاج فيها الاهتمام استقلالية مع زيادة الحرص على توافقه الاجتماعي، وتشجيعه على التعامل والتسامح ومساعدة الآخرين ونمو المسؤولية الاجتماعية لديه.²

النمو الانفعالي :

¹ يوسف لازم كماش و آخرون، المرجع السابق،ص75

² يوسف لازم كماش و آخرون، المرجع السابق،ص76

من المظاهر المميزة للنمو الانفعالي في هذه المرحلة هو استقرار الطفل الفعالي، حيث يتخلص الطفل فيها من بعض مظاهر النمو الانفعالي في الطفولة السابقة، ويزداد نمو الاتجاهات العاطفية لدية ونقل مظاهر الغضب والعتاد، مع ظهور بعض بانه ليس مظاهر القلق والغيرة، وفيها يتمتع الطفل بثبات انفعالي، واستقلال نفسي، وعلية بحاجة إلى الراشدين لذلك فهو يعتمد العصيان المقصود والتمرد من اخل إشباع نزعتة بالاستقلالية وأنه لم يعد معتمدا على والديه وفي هذه المرحلة تظهر لدى الطفل بعض مظاهر الوشاية والإيقاع بالاخري والغيبة والنميمة وهي تعتبر عن مظاهر الغيرة التي يمتاز فيها الطفل في هذه المرحلة، وهنا تزداد حاجات الطفل إلى الحب والتقدير والأمن والانتماء للجماعة، الأمر الذي يتطلب الرعاية والاهتمام والمساعدة من الإباء والمعلمين والمربين في السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها. وتعلميه كيفية التنازل عن مطالبته في سبيل إرضاء الآخرين وكسب ووهم في سبيل إرضاء الوالدين أو مساعدة فقير، والعمل على اكسابه التكيف المناسب مع موافقة الانفعالية والتزام جانب الاعتدالية في الطريقة التي يسحب بها الانفعالية.

مرحلة المراهقة :

تعريف المراهقة: إن المعنى اللغوي لكلمة المراهقة هو المقاربة، فرهقته معناها أدركته، وارهقته معناها دانيتها، وأرهقت الصلاة رهوقا تعني حان وقتها، فراهق الشيء معناها قارية، وراهق البلوغ، ويؤكد العلماء فقه اللغة هذا معناها بقولهم (رهق بمعنى غش أو الحق أو أدنا) وجاء في لسان العرب (غلام مراهق، أي مقارب للحلم، وراهق الحلم، قاربه).

والمراهقة اصطلاحا: معناها النمو وقولنا راهق الفتاة يمني أنها تميا مستردا، والاشتقاق اللغوي يعبر عن هذا المعنى وفي هذا تكمن الدلالة عن الاقتراب من الحلم والنضج، فالمراهقة بهذا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد، وتنعت أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، والمراهقة بين الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، وهي تقع عادة ما بين عمر (12 - 18) سنة فهي تلك الفترة التي تمتد ما بين البلوغ والوصول إلى النضج المؤدي إلى الإخصاب الجنسي، حيث ستصل الأقسام المختلفة للجهاز الجنسي إلى أقصاها في الكفاءة والمراحل المختلفة لدورة الحياة ونظرا لطبيعة هذه المرحلة والتي تتميز بخصائص ومتغيرات متعددة لقد تم تقسيمها إلى مرحلتين¹:

2. مرحلة المراهقة الثانية.

1. مرحلة المراهقة الأولى.

2-3 خصائص مميزات الطفل في سن 13

مرحلة المراهقة الأولى: تبدأ المراهقة الأولى من عمر (12 - 15) سنة، وهي : فترة انتقال من الطفولة إلى مرحلة البلوغ والنضج، ويتميز سلوك المراهق فيها بالسعي نحو الاستقلال والرغبة في التخلص من القيود والسيطرة.

النمو الجسمي:

¹ يوسف لازم كماش و آخرون، المرجع السابق، ص78

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالسرعة الكبيرة في النمو، حيث توجد طفرة النمو جعج بسعري، بعد فترة النمو الهادئ نسبيا في مرحلة السابقة، وتردادسرعته لمدة ثلاث سنوات أو أربع، حيث يزداد الطول زيادة سريعة وكذلك الوزن، حيث ينح الكتفان ومحيط الإرداف ويزداد طول الجذع وطول الجذع وطول الساقين، وفي هذه المرحلة تبرز الفروق الفردية بين البنين والبنات، وتبدو واضحة في توقيت النمو (إذ يبدأ نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جدا فيها عن المرحلة السابقة ويكون هذا المعدل في الطول والوزن عند البنات أسرع من عند البنين).

ومن أهم نواحي النمو في هذه المرحلة هي التغيرات الجسمية والتي تمثل بظهور الإعراض الجسمية الثانوية، في نمو الشعر فوق الشفة وفي العارضين عند الذكور، وبروز النهريين واستدارة الأليتين عند الإناث، ويصل حجم الرأس والأنف واليدين والقدمين إلى حجمها النهائي، كذلك ينم الذراعين والساقان أسرع من الجذع، وهو آخر ما يكتمل نموه، ومن الملاحظ في هذه المرحلة يمتاز الذكور بأن الصدر يصير مسطحا وتنشيط الغدد الدهنية مما يؤدي إلى ظهور حب الشباب، وظهور الشعر في العانة والإبط والذقن، أما في الإناث فتزداد الإرداف عرضا واستدارة نتيجة اتساع عظم الحوض، وسمك الطبقة الدهنية تحت الجلد، وينمو الصدر بشكل اكبر، ويزداد الصوت نعومة، وفي هذه المرحلة ينمو الأجهزة الداخلية أثناء البلوغ وبعده، حيث يحدث نمو للأجهزة الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والهضمي التناسلي كذلك الغدد الصماء.¹

النمو الحركي :

إن التغيرات المفاجئة والجسمية والفسولوجية التي تحدث المراهق ستؤثر بشكل كبير على النشاط الحركي، ولكن بنفس الوقت إن هذه الأجهزة الحيوية تتطور بحيث يقوى بناءها، ويلاحظ في هذه المرحلة بعض التشويش الحركي على الوزن والتوافق وانسيابية الذي يكون سريعا، والنمو العقلي والانفعالي والحركي، فترى المراهق يؤدي الحركات بقدر كبير من التوتر والتقلص وعدم استطاعته توجيه حركاته في الفراعين والساقين كونها تستلزم درجة معينة من التوازن والدقة. بان المراهق يؤدي الحركات بالزيادة غير الضرورية واستخدام عضلات اللازم وبالتالي عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركة، ومن الملاحظة أكثر من وظهور احرف بشكل واضح لدى المراهق والذي يؤثر كبير في إعاقة اكتساب الحركات الجديدة وهذا فأن عدم التوازن بين تطور قوة الذراعين والساقين من ناحية أخرى يؤثر على توجيه الحركي فيقل هذا توجيه الحركي بحيث لا يتناسب مع الواجب الحركي، وذلك لان المسار الحركي قد تغير وفقا للأبعاد والقوى وبالتالي تؤثر سلبا على الدقة والتوازن والرشاقة في الحركة.

النمو العقلي :

ينمو النمو العقلي في هذه المرحلة باكتمال التكوين العقلي للمراهق، حيث تعتبر فترة تضح في القدرات العقلية وفيها تصبح القدرات العقلية أكثر في التعبير. الأفكار المجردة وتزداد عنده وان القدرات العقلية اللازمة للنجاح المدرس تبدأ في التمايز في هذه المرحلة ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المعلومات وعلى التفكير والانتباه والاستنتاج، وإدراك العلاقات بين الأشياء وتزداد قدرته على التعامل مع سرعة الرجوع وتأزر حركات اليد والأصابع، وبذلك تزداد مرونة العمليات العقلية وإمكانية ضبطها والتحكم فيها خلال هذه

¹ يوسف لازم كماش و آخرون، المرجع السابق، ص78

المرحلة، كذلك يتميز بظهور بعض القدرات الخاصة كالقدرة الموسيقية، والقدرة الميكانيكية، وتزداد قدرة الإدراك لدى المراهق، فأدركه للعالم المحيط به يعتبر مظهر من مظاهري نموه، حيث يتميز المراهق بقوة انتباهه لانتباهه لما يدرك، وبالتالي تزداد قدرته على التركيز والانتباه لفترة طويلة نسبياً، والمراهق يختلف في خصائص النمو العقلي عند الطفل في المرحلة السابقة من حيث مادة التفكير، حيث يظهر الفرق بين الأفراد الذين يقومون بالتفكير المبني على لمبني على المحسوسات، وأولئك الذين يقومون بالتفكير المبني على المجردات، النشاط العقلي في الحالة الأولى يكون بالمحسوسات ويكون عام لجميع الأطفال، وعلية فإن الاختلافات يكون محصوراً في القدرة على الفهم أو التذكر أو الإدراك، وغيرها من العمليات المعرفية الأخرى، بينما يلاحظ في هذه المرحلة بأن المراهق لا يتعامل مع المحسوسات فقط بل مع في هذه المرحلة بان المراهق لا يتعامل مع المحسوسات فقط بل مع الرموز، إذ أن الرموز تتنوع بتنوع التي ترمز إليها فعلى سبيل المثال عندما يكون الموضوع هو التعبير اللفظي، فإن الرموز المستخدمة هي الرموز اللغوية وعندما يكون الموضوع هو الحركة أو المهارة، تكون الموضوع هو الحركة أو المهارة، تكون الرموز هي الصور الذهبية وهكذا¹

3-3 احتياجات الطفل في سن 13:

يتميز النمو الاجتماعي : تميز النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة باتساع علاقاته واتصالاته مع الآخرين، لذلك تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية لدى المراهق وتؤثر بشكل كبير في سلوكه، عن طريقها يكتسب القيم والمعايير الاجتماعية من خلال تفاعله واتصالاته مع زملائه في المدرسة ورفاقه في الحلة، حيث يكون تأثيرهم علية، وفيها تزداد قدرته على التميز بين حاجاته ولطعانه وبين حاجات الجماعة التي ينتمي إليها نتيجة لزيادة نتيجة لزيادة معرفية وإدراكية لذاته، ويلاحظ بان المراهق يبحث عن المكانة الاجتماعية بين الزملاء وتتميز علاقاته بطابع المنافسة، وذلك كونه يرى فيها المجال الذي يجسد فيه تقنية بنفسه، ويشتق منة لذاته كالتفوق في الدراسة أو النشاط أو النشاط الرياضي أو النشاط الفني، هذا إلى جانب ما اكتسبه من زيادة في النمو العقلي الاجتماعي مما يزيد من خبراته ويؤدي شعوره بالذاتية والقدرة على الاستقلال، وهنا تزداد أهمية المدرسة للمراهق في هذه المرحلة باعتبارها احد المصادر الأساسية للحصول على المكانة الاجتماعية، كونها تكفل له ألوان متعددة من النشاط والتفاعل الأمر الذي يساعده على التعاون والاتصال وبالتالي على سرعة النمو الاجتماعي واكتمال النضج وعلية يشعر المراهق بأنه أصبح ناضجاً كالكبار لذلك ينبغي أن يسلك مثلهم حتى يؤكد للأفراد الآخرين مثل هذا الشعور ويزيد شعوره بالأمن ويقوي لديه الضوابط والقواعد التي يفرضها المجتمع، فالمراهق قد تعلم في المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) الماطا من السلوك تتفق مع القيم التي امن واعتقد بها وصدقها نتيجة لمحدودية تجارية وخبراته، أما في هذه المرحلة فقد وصل إلى مرحلة عالية من النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي ما يساعده على أن يدرك ويشعر ويحسن بما يدور حوله بشكل أكثر معرفة وفهم²

النمو الانفعالي :

¹ يوسف لازم كماش و آخرون، المرجع السابق، ص80

² يوسف لازم كماش و آخرون، المرجع السابق، ص74

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة توتر انفعالي شديدة، وبذلك له علاقة وثيقة بطبيعة التغيرات الجسمية والفسولوجية، كذلك نتيجة لعلاقاته بالبيئة الخارجية الاجتماعية، أو قد اعتبرت هذه المرحلة مرحلة أزمة وهي أساسا استجابة للمثيرات البيئية، ومن ابرز مظهر النمو الاجتماعي للمراهق هو شدة وعنف الانفعالات بحيث لا تتناسب مع الميراث، بحيث لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، الأمر الذي يدل على عدم قدرته على الاتزان الانفعالي وعدم قدرته على الانسجام والتلاؤم مع بيئته بسهولة، وخاصة لا توفر له هذه البيئة ما يحقق له مطالب نموه الانفعالي، ويميل المراهق التطرف وكثرة الاندفاع ويثور لأتفه الأسباب، وان تقدير الذات لدى المراهق يعتمد على تقدير الآخرين له، خاصة وانه يحاول ان يكون شخصيته مستقلة له طرق الخاصة في التعبير عن طموحاته ورغباته فشعور المراهق نحو نفسه واستقلالته وكذلك شعوره نحو الآخرين يشكلان أبرز الملامح الانفعالية التي تتميز بها حياته لذلك يلاحظ ميل المراهق وسقيه نحو الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم من الكبار وعدم تمكنهم من التحكم في حياته، عليه فإن المراهق يشعر بالإحباط حين تعاق حاجاته نحو الاستقلال، كذلك فان راهق في هذه المرحلة يتصف بأتساع خيالة حيث يتخطى حدود الزمان والمكان تطلق محلقا في تحقيق رغباته فهو قد يتخيل نفسه بطلا رياضيا أو لاعبا مشهورا وهذه خيالات قد تحقق بعضا من التوتر الانفعالي الذي ينتابه¹؟

¹ يوسف لازم كماش و آخرون، المرجع السابق، ص82

الإطار التطبيقي للدراسة

الفصل الرابع: منهجية البحث و الإجراءات المنهجية

تمهيد:

وفق معطيات و منهجية البحث العلمي المتعارف عليها أن أهم مرحلة خلال البحث هي مرحلة التطبيق فيها يطبق الباحث كل مكتسباته النظرية التي استقاها خلال مشواره الأكاديمي و يقوم بإختبار نفسه و مهاراته في الدراسة .

وهنا كباحث في المجال الرياضي يتعين علي تعيين خطة منهجية وفق ما تتطلبه الظاهرة المدروسة من طرفنا ففي هذا الجزء نجد الإطار التطبيقي لدراستنا و الذي يعنى بالدراسة الإستطلاعية للفرق الرياضية الناشئة في كرة القدم و عملية التجريب و إجراء الإختبارات اللازمة لإختبار صحة الفروض العلمية من عدمها.

سيتم في هذا الجانب توضيح مجمع البحث الأساسي و خصائصه و استخراج العينة بشكل علمي و أكاديمي بحت و التجريب عليها ،أي سيتم جمع البيانات و حصرها و ثم تحليلها و استنباط النتائج بشأن العلاقة الإرتباطية بين مهارات اللاعب الناشئ الاساسية و طريقة اللعب الكروية.

1-الدراسة الاستطلاعية

تعتبر دراسات الإستطلاعية و إعتدنا فيها على المنهج التجريبي من المهم جدا اتباع منهجية البحث العلمي وما تقتضيه هذا من جهة و من جهة أخرى محاولة تفسير المشكلة و تحليلها للإجابة على إشكالية الدراسة الأساسية.

قبل الشروع في البحث الميداني تم أعداد استمارة للإختبارات المختارة من طرفنا و تحت توجيه الأستاذ المشرف و التي ستكون بمثابة مرشد لنا أثناء تتبع الحصص التدريبية للعينة قيد البحث.

تم الإعتماد على اساس إختيار 12 لاعبا من أصل 24 من أعضاء النادي نادي شباب ليوة CRBL لإخضاعهم للتجريب، عند البدئ في عملية البحث الميدانية تم التنقل إلى مكان النادي للتعرف على المعلومات

الأساسية التي من شأنها التقليل من صعوبة البحث و توفير الجهد و الوقت من بينها معرفة أوقات الحصص التدريبية و مدتها و الإمكانيات المتوفرة و تمت الدراسة خلال 6 أسابيع بمعدل 12 وحدات تدريبية .

1-1- التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية تعد من أهم الإجراءات الضرورية لعرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق، ومن أجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/01/25

- تعليم العينة كيفية أداء الاختبارات وتلافي الأخطاء

- تحديد الوقت الكافي الذي يستغرقه كل اختبار

- التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث

وكان الهدف منها:

- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادفنا عند إجراء التجربة الرئيسية، فضلاً عن التدريب على كيفية التسجيل للبيانات.

- تحديد قرات الراحة المناسبة لعينة البحث.

1-2- الأسس العلمية: الصدق-الثبات-الموضوعية.

الصدق : لأجل إيجاد الصدق ثم استخدام طريقتين:

- **صدق المحكمين** لقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين اللذين اقرروا صلاحيتها، وبذلك عدة اختبارات صادقة منطقياً

عرضت الإستمارة على الأساتذة المحكمين :

* جمال باغقول

* دخية عادل

الثبات: تم استخدام طريقة (الاختبار - إعادة الاختبار) لعرض استخراج ثبات الاختبارات إذ تم اختيار (12) لاعباً اختيروا بالطريقة العشوائية من بين النادي المشمول بالبحث علماً بان الباحثان لم يستبعدهم عند التطبيق النهائي وقد تم تطبيق المقياس على هذه العينة بتاريخ 2022/01/27 وتم إعادة الاختبار بعد (7) أيام من التطبيق الأول تحت الظروف نفسها ومن ثم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين التطبيقين معبراً عن معامل الثبات .

2-الدراسة الرئيسية:

1-1-الاطار العام للبرنامج التدريبي المقترح:

واستأنف الباحثان و مدرب تطبيق الاختبارات الساعة الرابعة مساءً وقد راعي عدة أمور عند تنفيذ الاختبارات منها:

1- تم إجراء الاختبارات في الوقت نفسه وتحت الظروف نفسها للنادي.

2- تم شرح وعرض كيفية تنفيذ مفردات الاختبار الخاصة بالمهارات للاعبين عينة البحث التأكد من مدى استيعابهم الطريقة التنفيذ.

3- تم توجيه اللاعبين إلى إجراء الإحماء قبل الاختبارات وتم إعطاء بعض المحاولات التجريبية.

4- نفذت الاختبارات في توفيت يومي موحد ما بين الساعة (18-16) مساء، ان تجري الاختبارات الثلاث الأولى في اليوم الأول فيما يجري الاختبارات الرابع والخاص في اليوم الثاني وكان تلك الاختبارات كما يلي:

- اختبار ضرب الكرة نحو الهدف.
- اختبار التحكم بالكرة في الهواء.
- اختبار ضرب الكرة هدف مرسوم على حائط.
- اختبار تمرير الكرة الحر مع مرسوم على الأرض.
- اختبار ضرب الكرة نحو الهدف.
- اختيار الجري المتعرج بالكرة.

2-2-بناء البرنامج التدريبي المقترح:

-عدد الأسابيع: 6

-عدد الحصص: 12

3- المنهج المستخدم:

تستدعي كل دراسة منهجا معيناً من المناهج العلمية ، لتحقيق نتائج يمكن الوثوق بها واعتمادها ، وذلك لا يكون إلا بالاختيار المناسب وفق طبيعة الدراسة وكذا نوعيتها وخصائص كل موضوع ، لان المنهج عبارة عن الطريقة التي يسلكها الباحث في الإجابة على الأسئلة التي تثيرها مشكلة البحث .¹

كما عرف أيضا أنه الأسلوب أو الطريقة الواقعية التي يستعين بها الباحث لمواجهة مشكلة بحثه أو لدراسته لمشكلة موضوع بحثه² ووفقا لمشكلة البحث المدروسة يتعين علينا إتباع :

- **المنهج التجريبي:** لاختبار صحة الفروض أو تنفيذها ذلك أن التجريب في جوهره تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها ويعرف المنهج التجريبي أيضا بأنه إجراء بحثي يقوم فيه الباحث بخلق الموقف بما يتضمنه من شروط وظروف محددة، حيث يتحكم في بعض المتغيرات، ويقوم بتحريك متغيرات أخرى، حتى يستطيع بيان تأثير هذه المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة، أي أن المنهج التجريبي محاولة لتحديد العلاقة السببية بين متغيرات محددة.³

4-مجتمع وعينة البحث:

4-1-**المجتمع:** يعرف بأنه: مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي.⁴

كذلك يعرف على انه ذلك المركب من الوحدات التي يستقي منه الباحث العينة التي يريد دراستها.⁵

¹ منال هلال مزاهرة ، **مناهج البحث الإعلامي** ، دار المسيرة ، عمان : 2014 ، ص 94.

² احسان محمد حسين، **مناهج البحث الاجتماعي**، ط2، دار وائل للنشر و التوزيع ، الأردن : 2009، ص11

³ غريب محمد سيد احمد، **تصميم وتنفيذ البحث الاجتماعي**، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995م، ص 119

⁴ موريس أنجرس ، مرجع سبق ذكره ، ص298 .

⁵ يوسف تمار ، **تحليل المحتوى للباحثين والطلبة الجامعيين**، كوم للدراسات والنشر والتوزيع، الجزائر: 2007، ص 12.

أيضا يعرف مجتمع الدراسة على انه: "جميع الوحدات التي يرغب الباحث في دراستها، فقد يكون مجموعة من البشر التي يتم اختيارها خلال فترة الدراسة.¹

ويتمثل مجتمع دراستنا في مجموعة الفرق الرياضية لكرة القدم خاص –الناشئين – والمجتمع المتاح لدينا هو كل الفرق الرياضية لكرة القدم بولاية بسكرة وهي 16 فريق أي حوالي 368 لاعب.

4-2-العينة: وتعرف على أنها : جزء من المجتمع، يتم اختيارها لتمثيل المجتمع بأجمعه.²

إن أهم خطوة يقوم بها الباحث خلال دراسته هي اختيار عينة الدراسة..

وتعرف العينة بأنها: " نموذجاً يشمل جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث، تكون ممثلة له ، بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يـغني البـباحث عن دراسة كل

وحدات ومفردات المجتمع الأصل، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات".³

لقد اعتمدنا في دراستنا على **عينة القصدية** ووفقا لذلك تم إختيار فريق كرة قدم ينشط على مستوى بلدية ليو و ذلك لمعرفة المهارات الأساسية التي تساهم في بلورتها طرق اللعب الرياضية خاصة منها الكروية والتي عرف على أساسها أنها تلك العينة التي يقوم الباحث باختيار مفرداتها بطريقة تحكيمية لا مجال فيها لصدفة.⁴

يستند هذا الاختيار القصدى للعينة على مبررات منطقية منها : توائها مع طبيعة الدراسة التي تقوم على متابعة الوحدات التدريبية للاعبين و إجراء الإختبارات الرياضية على **12 لاعبا** من أصل 24 عشوائيا .

حجم العين لدينا هو 12 مفردة النسبة المئوية المقدرة للعينة 3 بالمئة.

4-3-خصائص العينة:

-التجانس: كلهم ذكور ، المعظم سنهم 13 سنة.

-التكافؤ: هناك فرص متكافئة بين أفراد العينة

تم إجراء تجانس العينة وحساب معامل التواء لغرض ضبط متغيرات العمر الزمني (السنة)، الطول (سم)، الوزن (كغم)وكما مبين في الجدول اسفله:

خصائص العينة	الوزن	الطول	العمر	T المحسوب	T الجدولي	مستوى الدلالة
--------------	-------	-------	-------	-----------	-----------	---------------

¹ محمد عبد الحميد، المرجع نفسه ص227

² عبد الرزاق أمين ابوشعير، **العينات وتطبيقاتها في البحوث الاجتماعية** ، مكتبة فهد الوطنية ، الرياض: 1997، ص13.

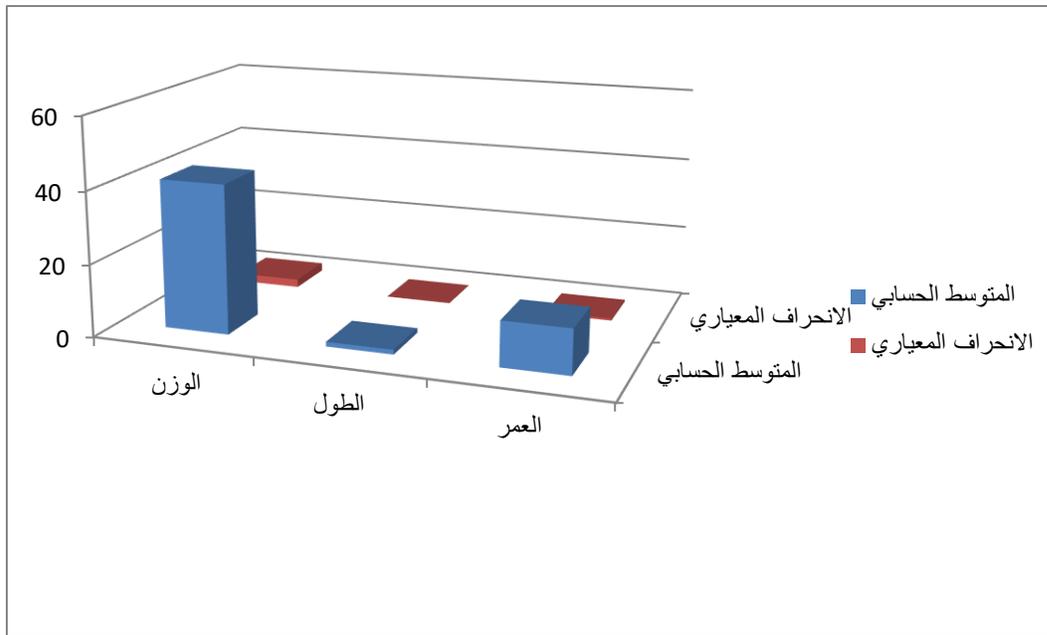
³ عامر قندلجي، إيمان السماراني : **البحث العلمى الكمي والكيفى**، دار يازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2009، ص 255.

⁴ احمد بن مرسل، مرجع سبق ذكره، ص 197.

0.05	0,576	0,436	12,41667	1,291667	41,33333	المتوسط الحسابي
			0,514929	0,060877	2,269695	الانحراف المعياري

جدول رقم (01): يوضح خصائص العينة

يمثل هذا الجدول قياس مدى تجانس العينة المختارة لدينا حسب الجدول فإن الوزن لمتوسط حسابي قدره 44.33 و انحراف معياري 2.26 و الطول بمتوسط حسابي قدره 1.29 و انحراف معياري ب 0.06 أما عن العمر كانت النتيجة 12.41 كمتوسط حسابي و 0.51 انحراف معياري ونلاحظ T المحسوبة أكبر من الجدولية T و بالتالي يثبت لنا أن العينة متجانسة بنسبة كبيرة.



الشكل رقم (01): يوضح خصائص العينة

5- الضبط الاجرائي للمتغيرات:

تم ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

- 5-1- المتغير المستقل: يتمثل في البرنامج التدريبي المقترح
- 5-2- المتغير التابع: و تمثل في تحسين تقنيات المهارات الأساسية (التمرير، التصويب ، السيطرة والدرجة).

6-مجالات البحث:

-المجال البشري: العينة التجريبية

قبل التطلع للمجال المكاني لمكان وتوقيت الدراسة من بين الحيثيات المهمة للدراسة هو تذليل الصعوبات للباحثين لذلك القريب المكاني عامل مهم جدا لنجاح الدراسة هذا من جانب من جانب آخر وقت إجراء الدراسة هو الفترة الزمنية المجدولة من طرف النادي قيد الدراسة لذلك تم الإلتزام بها.

- المجال المكاني: تمت الدراسة في بلدية ليوة التابعة لولاية بسكرة على مستوى نادي شباب ليوة CRBL قسم الناشئين.
- المجال الزمني: يتم إجراء الدراسة الاستطلاعية من 25/01/2022 ال 03/03/2022 كل ثلاثاء و خميس مساء من الساعة 16:00 إلى الساعة 18:00 حسب التوزيع الزمني للنادي.

7- أدوات البحث:

أ-المصادر والمراجع

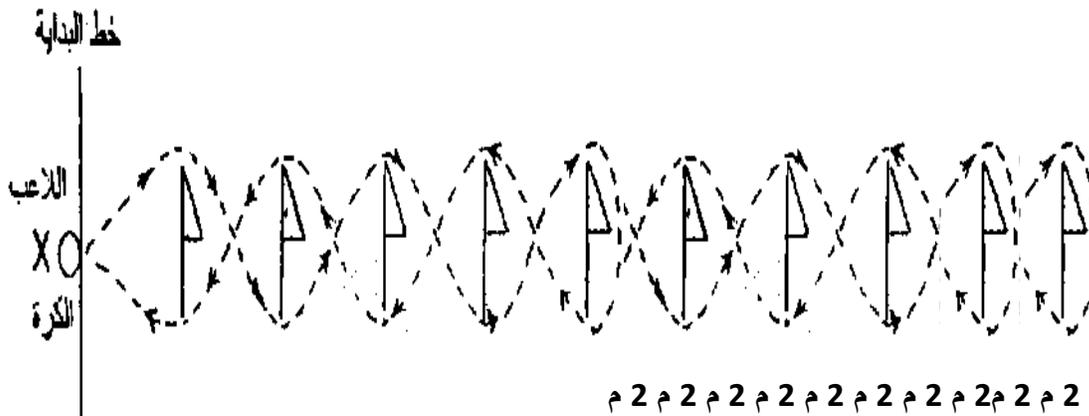
ب- الإختبار

برتوكول الإختبارات:

8- الاختبارات:

1-عنوان الاختبار: الدرجة بالكرة في خط متعرج بين القوائم . (1)

الغرض من الاختبار :- قياس مدى مقدرة اللاعب على الدرجة بالكرة اثناء الجري بها بين القوائم .
وصف الاختبار : توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2) م والمسافة بين خط البداية واول قائم (2) م ايضاً ، يقف اللاعب مع الكرة على خط البداية وعند اعطاء الاشارة بالبده ، يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل الى اخر قائم يدور حوله ويعود الى خط البداية بنفس الطريقة .
القياس :- يحتسب للاعب الزمن لأقرب ثانية من لحظة اعطائه الاشارة بالبده حتى عودته لخط البداية مرة اخرى ، وشكل (8) يوضح اختبار الدرجة في خط متعرج بين القوائم .



2-الاختبار: اختبار التمرير على الراسي مسافة (التمرير)
الغرض من الاختبار :- قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة عن طريق الامتصاص او الكتم.

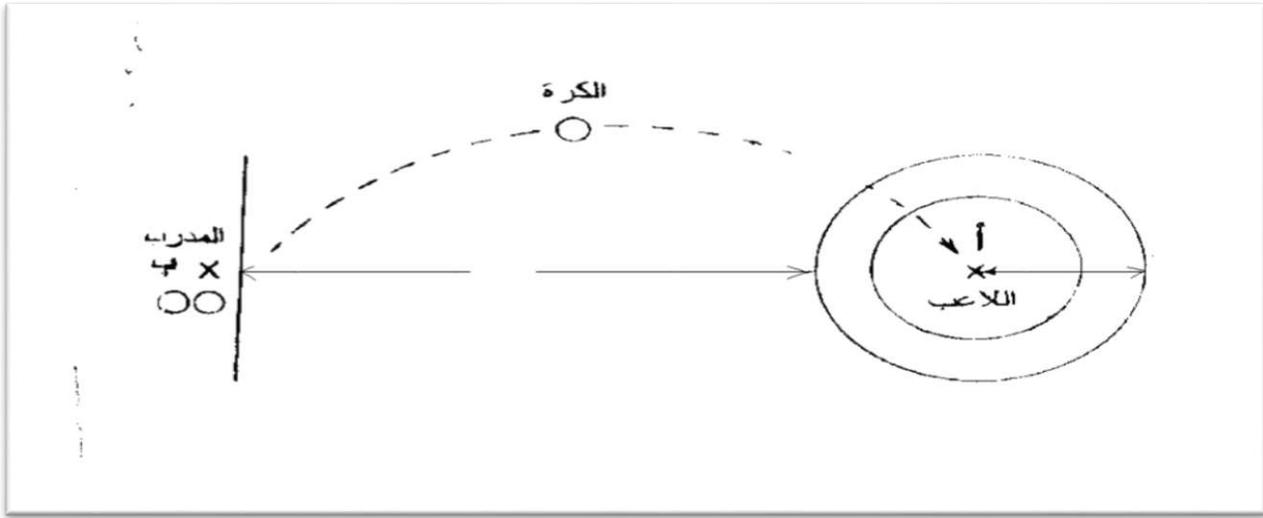
(1) مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص261 .

(1) مفتي ابراهيم:الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994،ص260 .

وصف الاختبار :- دائرتان متحدتا المركز ونصف قطر الصغرى (1) م ونصف قطر الكبرى (2) م وعلى بعد (10) م من الدائرة يرسم خط طوله (2) م هو خط رمي الكرة .

يقف اللاعب المراد اختباره في منتصف الدائرة الصغرى وتوضع الكرة على خط رمي الكرة ، عند اعطاء الاشارة بالبدء يقوم اللاعب او المدرب برمي الكرة في مسار قوس اللاعب المختبر داخل الدائرة ويحاول اللاعب ان يسيطر عليها بأي جزء من الجسم ، ويعطى ثلاث محاولات .

القياس :- اذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة داخل الدائرة الصغرى ينال (30) درجة ، واذا نجح اللاعب في السيطرة على الكرة في حدود الدائرة الكبرى ينال (20) درجة ، واذا خرجت الكرة من الدائرتين اثناء السيطرة عليها ينال (صفرأ) وتكون درجة اللاعب النهائية مجموع درجات المحاولات الثلاث ، وشكل (9) يوضح اختبار الاخمداد في مساحة محدودة .



يوضح اختبار الإخمداد في مساحة محدودة

1- عنوان الاختبار: ايقاف حركة الكرة (الاخمداد)⁽¹⁾
الغرض من الاختبار : قياس الدقة في ايقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم او الفخذ او الصدر او الراس.

الأدوات المستخدمة : (5) كرات قدم قانونية ، شريط قياس

اجراءات الاختبار:

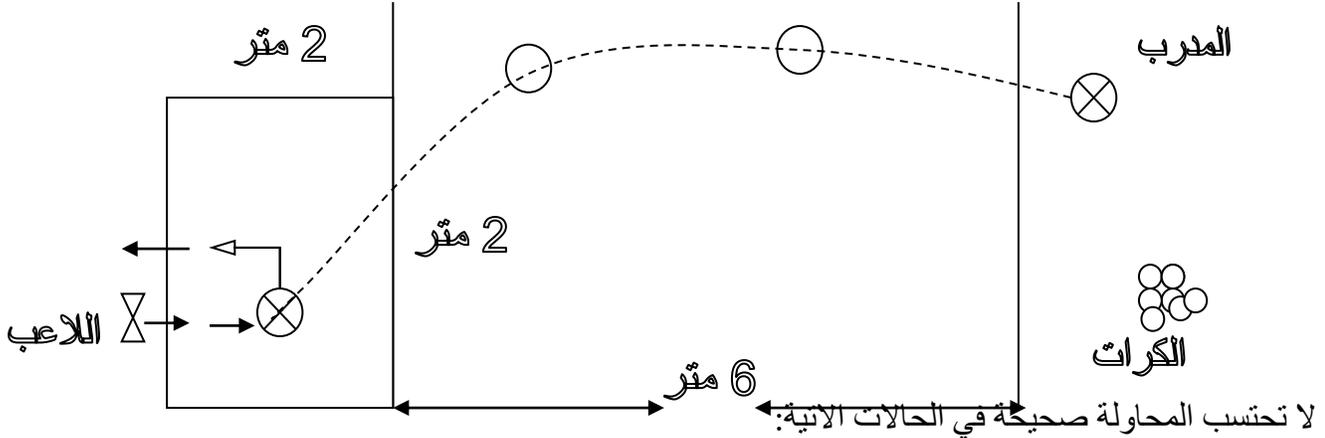
تخطيط منطقة الاختبار كما في الشكل (1) يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ) وبعد اعطاء اشارة البدء يرمي الكرة عاليا للاعب الذي يتقدم من خط البداية الى

1- زهير قاسم الخشاب واخرون ، كرة القدم : (2ط) ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 209 .

داخل منطقة الاختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من اجزاء الجسم ، ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية ، وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية . يجب ان يتم إيقاف الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار على ان تكون احدى قدميه داخل منطقة الاختبار .

إذا اخطأ المدرب تعاد الكرة ولا تحتسب الرمية.

الرسم: شكل رقم (1) يبين اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد)



1. إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة
2. إذا اجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة
3. إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية

التسجيل:

(2) درجة لكل محاولة صحيحة

(10) درجات مجموع المحاولات الصحيحة (الخمس)

1- عنوان الاختبار: دقة الرمية الجانبية (1)

هدف الاختبار: قياس الدقة والقدرة على وضع الكرة لأية مسافة في أي منطقة من الملعب بطريقة قانونية في كرة القدم .

الأدوات اللازمة : (5) كرات قدم قانونية ، شريط قياس .

إجراءات الاختبار :

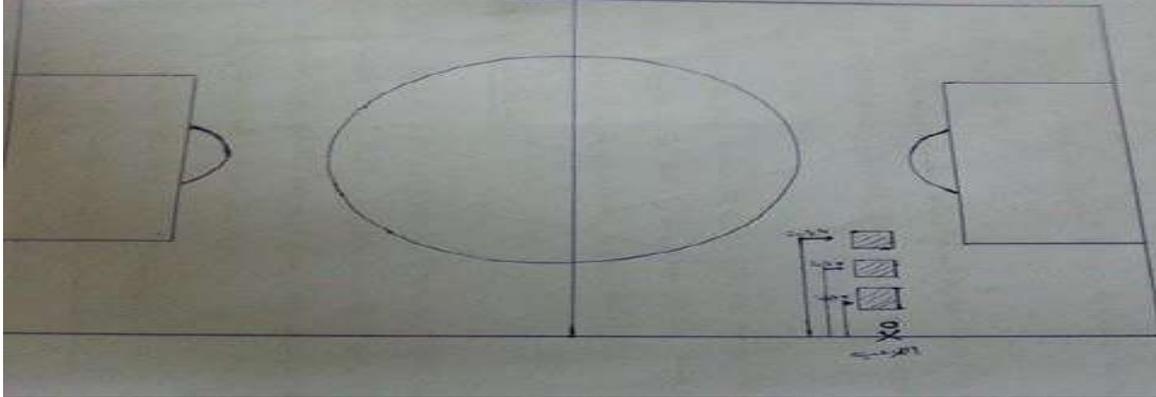
يرسم خط على أرض الملعب ، ترسم ثلاث مربعات على بعد (3 ، 5 ، 7) ياردات متتالية من خط البداية ، مع ملاحظة أن يكون قطر المربع ياردة واحدة ، يقف اللاعب خلف خط البداية ومعه الكرة ، ثم يقوم برمي الكرة من فوق الرأس ، يجب أن تلمس الكرة المربعات المرسومة على الأرض . ثلاث محاولات لكل لاعب .

¹- زهير قاسم الخشاب وآخرون ، كرة القدم : (ط2) ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 . ص210.

طريقة التسجيل :

- (1) درجة واحدة عندما تلمس الكرة المربع الأول .
- (2) درجتان عندما تلمس الكرة المربع الثاني .
- (3) ثلاث درجات عندما تلمس الكرة المربع الثالث .

الرسم :



2- عنوان الاختبار: (التسلم والمناولة)⁽¹⁾
الهدف من الاختبار : قياس دقة التسلم والمناولة

الأدوات اللازمة :

- لاعبين .
- (5) شواخص.
- (5) أهداف صغيرة بعرض (1) متر وارتفاع ½ متر.
- (5) كرات قدم قانونية ، شريط قياس .

إجراءات الاختبار :

يقف (5) لاعبين بخط عرضي مستقيم والمسافة بين لاعب وآخر (2) متر ويكون أمام اللاعبين الأهداف الخمسة التي تبعد عنهم (30) متر ، يقف اللاعب المختبر بالوسط بين اللاعب رقم (1) والهدف رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب المختبر بتسلم الكرة من اللاعب رقم (1) ثم الدوران السريع ضمن المسافة المحددة ب (2) متر الواقعة في وسط المسافة بين الأهداف الخمسة والخط العرضي ، ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف رقم (1) وهكذا يكرر المحاولة مع زملائه الآخرين .

- يسمح للاعبين الخمسة بمناولة الكرة بوضعيات مختلفة (أرضية ، متوسطة الارتفاع ، عالية) .
- على اللاعب المختبر إرسال الكرة إلى الأهداف الخمسة بصورة ملائمة للأرض .

طريقة التسجيل :

¹-زهير الخشاب (وآخرون) : (المصدر السابق) ، ص217.

- بالنسبة إلى تسلّم الكرة وكيفية إخمادها ، تعطى درجة للإخماد الذي يتم داخل المنطقة المحددة بمسافة (2) متر ولا تعطى درجة للإخماد الذي تخرج الكرة فيه خارج المنطقة المحددة .
بالنسبة للمناولة لا تحتسب أي درجة في حالة عدم إصابة الهدف ، بينما تحتسب درجة واحدة لكل إصابة

3- عنوان الاختبار: (السيطرة والاحساس والتحكم بالكرة).⁽¹⁾

الهدف من الاختبار :

قياس سرعة القدرة على التحكم بالكرة في الهواء بجميع اجزاء الجسم .

الأدوات المستخدمة :

كرة قدم .

مساحة محددة لأداء الاختبار 2.5 × 2.5 م .

ساعة توقيت إلكترونية .

إدارية الاختبار :

مسجل / يقوم بالنداء على أسماء اللاعبين المختبرين وتسجل عدد مرات إداء الاختبار .

موقت / إعطاء إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة اداء الاختبار .

طريقة الأداء :

يقوم المختبر برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض وتنطيطها في الهواء باستخدام أي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات خلال (30) ثانية .

تعليمات الاختبار :

لا يحق للمختبر أسقاط الكرة وإذا سقطت تنتهي المحاولة وتسجل له عدد التكرارات التي عملها .

التنطيط بالكرة وفق المساحة المحددة وإذا أجتاز المساحة والكرة بحوزته لا تسجل له عدد التكرارات التي عملها إلى أن يعود إلى مساحة الاختبار .

تعطى للمختبر محاولتين وتسجل له المحاولة الأفضل .

طريقة التسجيل :

تسجل للمختبر عدد مرات تنطيط الكرة بشكل صحيح وقانوني داخل مساحة الاختبار خلال (30)

ثانية .



يوضح طريقة أداء اختبار السيطرة والاحساس والتحكم بالكرة

4- اسم الاختبار : (اختبار ركل الكرة نحو المرمى) .¹

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب في ركل الكرة نحو المرمى.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد(5)، حبل لتقسيم المرمى.

إجراءات الاختبار:

يقسم المرمى الى ثلاث مناطق بواسطة الحبل

- المنطقة الأولى تبعد(2)متر عن أحد القائمين.
- المنطقة الثانية تبعد(2) متر عن القائم الآخر.
- المنطقة الثالثة(الوسط) تهمل وتعد صفرا وكما في الشكل رقم (5).
- توضع كرة ثابتة في منتصف خط الجزاء وعلى بعد(18) ياردة عن المرمى.

وصف الأداء:

يقف اللاعب داخل قوس الجزاء مواجه المرمى وأمامه الكرة ويبدأ عند إعطاء الإشارة بتصويب الكرة نحو المنطقة المحددة. وتعطى لكل لاعب(5) محاولات وكما يأتي:

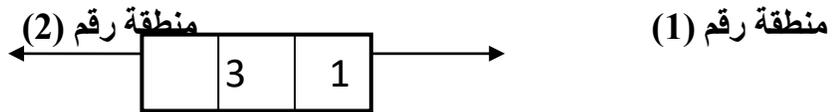
- محاولتان نحو المنطقة المحددة الأولى.
- محاولتان نحو المنطقة المحددة الثانية.
- محاولة اختيارية.

التقييم:

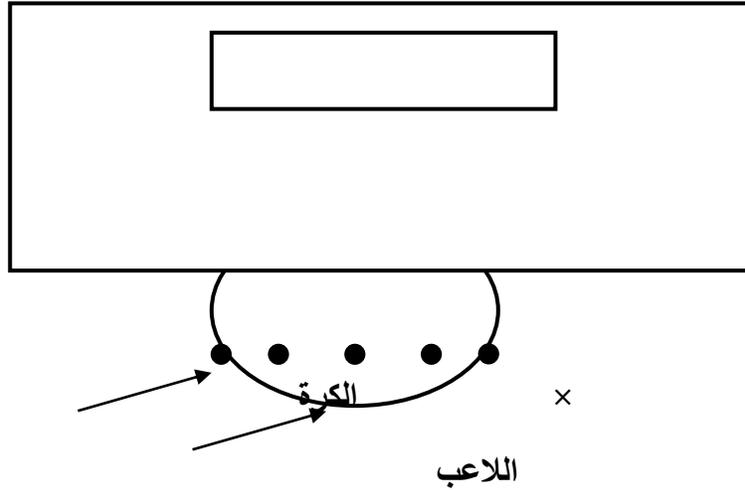
تحسب درجة اللاعب المختبر بمجموع الدرجات التي حصل الكرات الخمسة من تصويب الكرات الخمسة وكما يلي:

- 2 درجة إذا دخلت الكرة مباشرة من وضع الطيران.
- 1 درجة إذا دخلت الكرة منطقة المحدودة بعد مسها الأرض.
- 1 درجة إذا مست الكرة الحبل القائم ولم تدخل الى المنطقة المحدودة.
- صفر إذا لم تدخل في المنطقة المحدودة.

الرسم :



¹- شامل كامل وكاظم الربيعي؛ المرتكزات المعرفية بكرة القدم: (بغداد، مؤسسة المختار للطباعة والتجليد ، 1988) ص56.



يوضع اختبار ركل الكرة نحو المرمى

5- عنوان الاختبار: ضربة الجزاء (1):

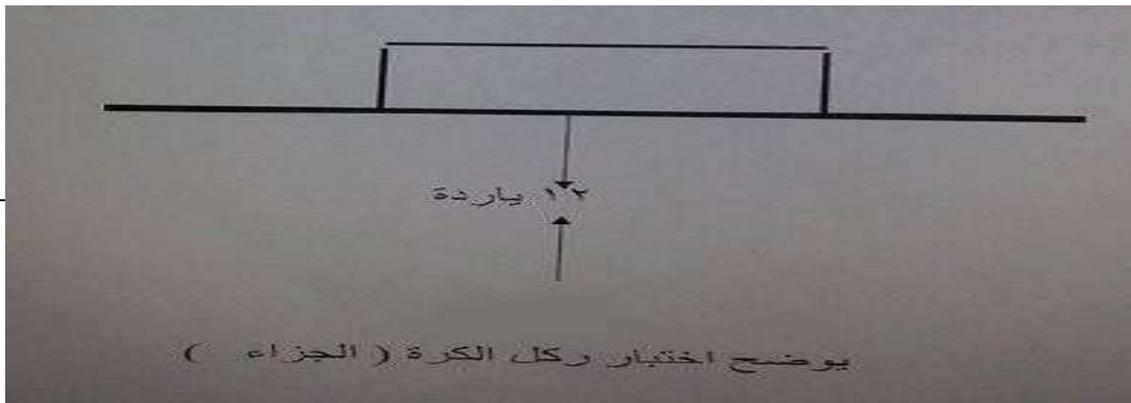
الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب نحو المرمى من نقطة ضربة الجزاء.

الادوات اللازمة:

- 2/1 ملعب كرة قدم
- (5) كرات قدم
- حبل او شريط

الاجراءات: يرسم خط موازي لخط المرمى وعلى بعد (12) ياردة منه ، وتوضع الكرة على نقطة الجزاء وفي اتجاه المرمى ، ويقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم لادخالها الى الهدف . وتعطى لكل لاعب (5) محاولات وتحسب الدرجات كما يأتي:

- أ- اذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران يمنح اللاعب درجتين.
- ب- اذا دخلت الكرة المرمى مباشرةً بعد مسها الارض مرة واحدة يمنح اللاعب درجة واحدة .
- ت- اذا دخلت الكرة المرمى من وضع الدحرجة على الارض يمنح اللاعب 2/1 درجة .
- ث- يمنح اللاعب صفر اذا لم تدخل الكرة المرمى .



1- ثامر م

يوضح اختبار ركل الكرة (الجزاء)

6- عنوان الاختبار : المناولة نحو هدف صغير يبعد (20)م⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة

الادوات المستخدمة :

- كرات قدم عدد (5)

- هدف صغير ابعاده (63 x 110)

إجراءات الاختبار : يرسم خط للبداية بطول (1)م وعلى مسافة (20)م عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية على وفق ما موضح في الشكل ادناه.

وصف الاداء :

يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير ، ويبدأ عند اعطاء الاشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه ، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية.

التسجيل : تحسب الدرجة بمجموعة الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو التالي :

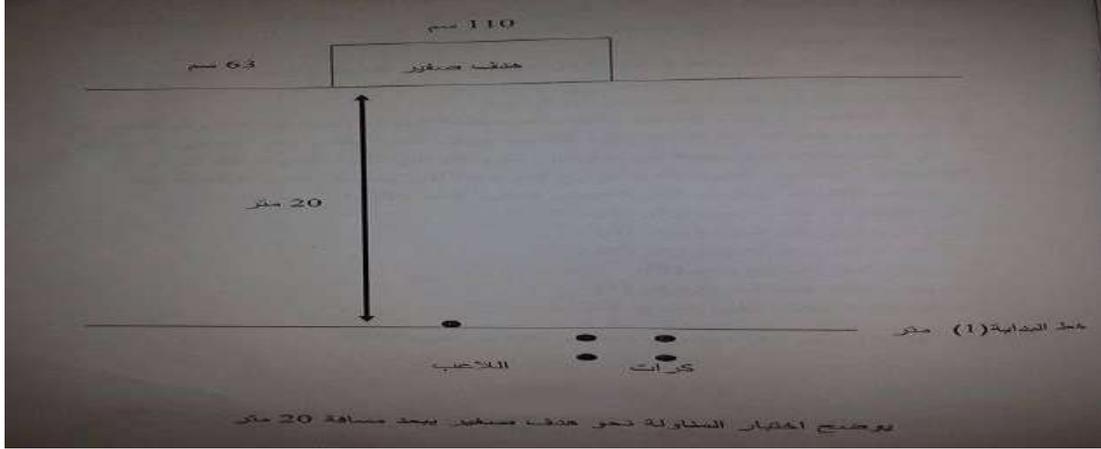
- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الى الهدف.

- درجة واحدة اذا مست الكرة القائم او العارضة ولم تدخل الهدف.

- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

الرسم :

¹- رعد حسين حمزة : اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999،ص32.



7- اسم الاختبار : (المناولة المرتدة)¹

هدف الاختبار: قياس سرعة المناولة

الادوات اللازمة :

- جدار املس يؤشر عليه منطقة (1.5 x 20.2م) ويحدد خط امام الجدار على بعد (5م) وكرات قدم عدد (3) وساعة توقيت اليكترونية عدد (2)

وصف الاختبار :

بعد سماع اشارة البدء يقوم اللاعب الذي يقف خلف خط البداية بضرب الكرة على الجدار وضربها مرة اخرى بعد ارتدادها من الجدار وهكذا لحين انتهاء مدة الاختبار (20)ثا ، وكما موضح في الشكل ادناه .

تعليمات الاختبار :

- لا يتم ضرب الكرة المرتدة من الجدار الا خلف خط البداية .
- اذا خرجت الكرة خارج سيطرة اللاعب يقوم بأخذ الكرتين دون توقف .
- يمكن ضرب الكرة باي قدم وبالي جزء منها.
- يجب مناولة الكرة ضمن حدود الجدار فقط .ليتم احتسابها .

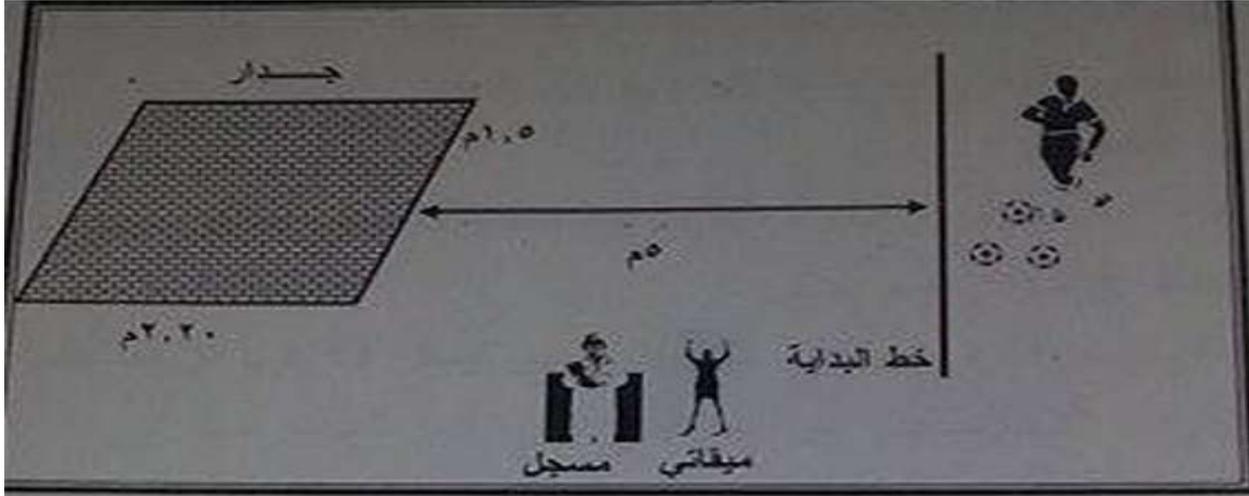
ادارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الاسماء اولاً وتسجيل عدد مرات الاداء ثانياً .
- مؤقت : يعطي اشارة البدء والنهاية وملاحظة صحة اداء الاختبار .

التسجيل : يسجل عدد ضربات الكرة الصحيحة نحو الجدار خلال (20) ثا.

¹- اسماعيل سليم عبد العيثاوي : تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختبار اللاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالرياضية ، جامعة بغداد، 2002، ص57.

الرسم :



شكل يوضح المناولة المرتدة

تاريخ اجراء الاختبار القبلي والبعدي:

-الاختبار القبلي: قام الباحث بالاختبارات القبلية للعبة بتاريخ 2022/01/27 الساعة 16:30 على ملعب نادي CRBL وقد سعى الباحث بكل جهده مع المدرب من اجل ضبط جميع المتغيرات والظروف المحيطة بالتجربة من مكان وزمان والظروف من اجل تحقيق نفس الظروف في الإختبارات البعدية قدر الإمكان.
-الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من المدة الزمنية للمنهج التعليمي قام الباحث بإجراء الختبارات يوم 2022/02/01 الساعة 16:30 مع التأكيد على محاولة ضبط المتغيرات و الظروف التي تمت بها الإختبارات القبلية.

9-الوسائل الإحصائية:

- ✓ المتوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ اختبارات

تم استخدام الوسائل الإحصائية بالاعتماد على الحقيبة الإحصائية (spss) بوساطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) وهي الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحسابية T و الجدولية T تحليل التباين باتجاه واحد.

الفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج:

سيتم عرض النتائج بالجدول الإحصائية ، ومن ثم مناقشتها وكما يأتي:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى:

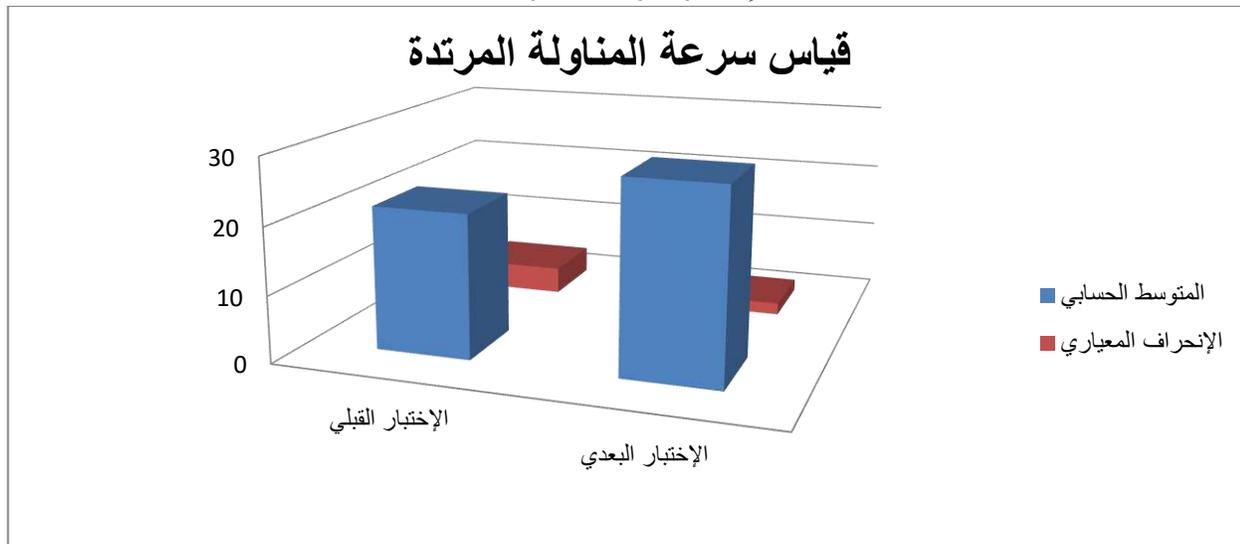
الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة التمرير.

قياس إختبار المناولة المرتدة :

مستوى الدلالة	الجدولية T	المحسوبة T	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	سرعة المناولة
0.05	0,576	0,373	28,41666667	21,5	المتوسط الحسابي
			1,781640375	4,033947	الإنحراف المعياري

○ جدول رقم (02) : يمثل نتائج الإختبار سرعة المناولة المرتدة.

يمثل الجدول قياس سرعة المناولة و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 21.5 و انحراف معياري قدره 4.03 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 28.4 و الانحراف المعياري 1.78 في القياس البعدي و كم نلاحظ أن المحسوبة $T = 0.373$ أقل من الجدولية T عليه نقبل الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل الذي ينص على عدم وجود فروق بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي لإختبار سرعة المناولة



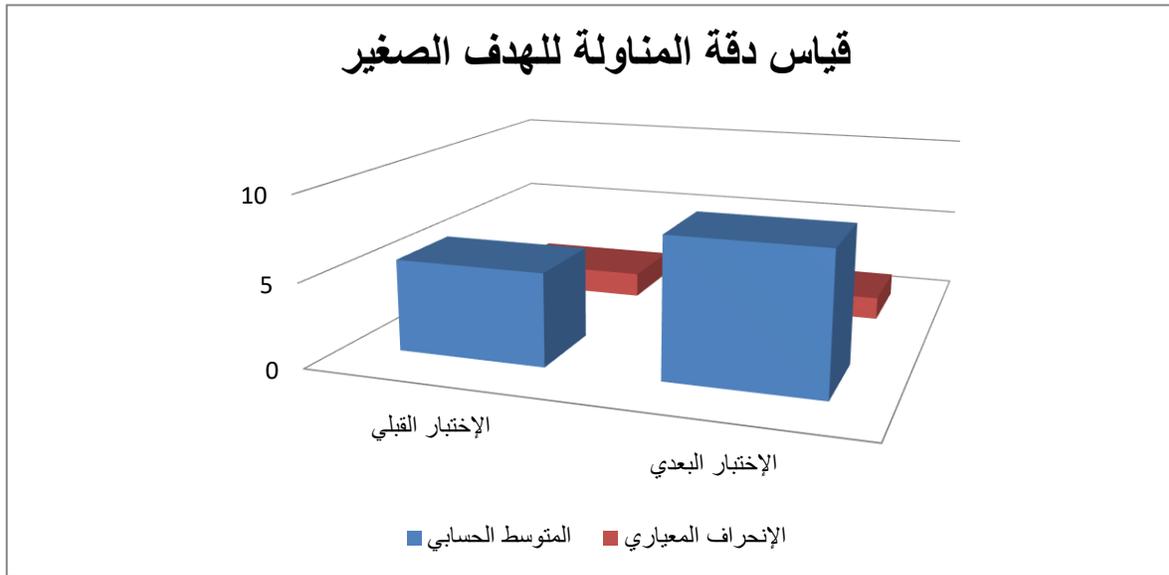
يمثل الشكل رقم (02): قياس سرعة المناولة المرتدة في الإختبارين القبلي و البعدي

قياس إختبار المناولة نحو هدف صغير

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	دقة المناولة
0.05	0,373	0,378	8,25	5,5	المتوسط الحسابي
			1,356801051	1,507557	الانحراف المعياري

جدول رقم (03): يمثل قياس دقة المناولة نحو هدف صغير

يمثل الجدول قياس دقة المناولة نحو هدف صغير و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 5.5 و انحراف معياري قدره 1.5 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 8.25 و الانحراف المعياري 1.35 في القياس البعدي و عليه يتبين لدينا أن القيمة متقاربة نوعا ما بين المحسوبة T و الجدولية T يعني نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل الذي ينص على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي في مهارة المناولة نحو هدف صغير.



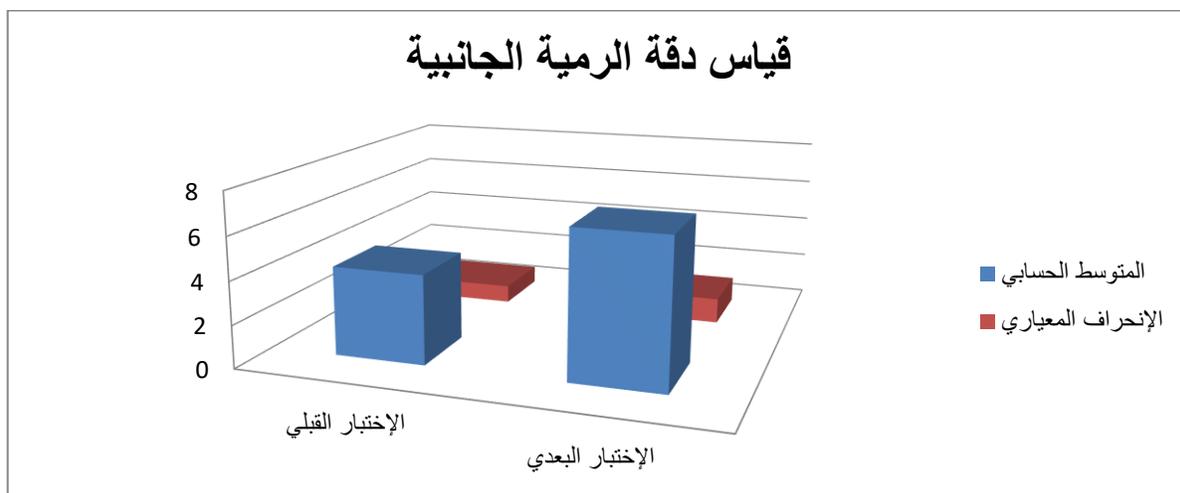
الشكل رقم (03) : يمثل قياس دقة المناولة نحو هدف صغير

قياس دقة الرمية الجانبية

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	دقة الرمية الجانبية
0.05	0,576	0,760	6,833333333	4,166667	المتوسط الحسابي
			1,193416283	0,834847	الانحراف المعياري

جدول رقم (04) : يمثل قياس دقة الرمية الجانبية

يمثل الجدول قياس دقة الرمية الجانبية و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 1.4 و انحراف معياري قدره 0.8 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 6.8 و الانحراف المعياري 1.19 في القياس البعدي وكذلك القيمة المحسوبة T أعلى من الجدولية T وعليه نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي لمهارة دقة الرمية الجانبية.



يمثل الشكل رقم (04): قياس إختبار الرمية الجانبية

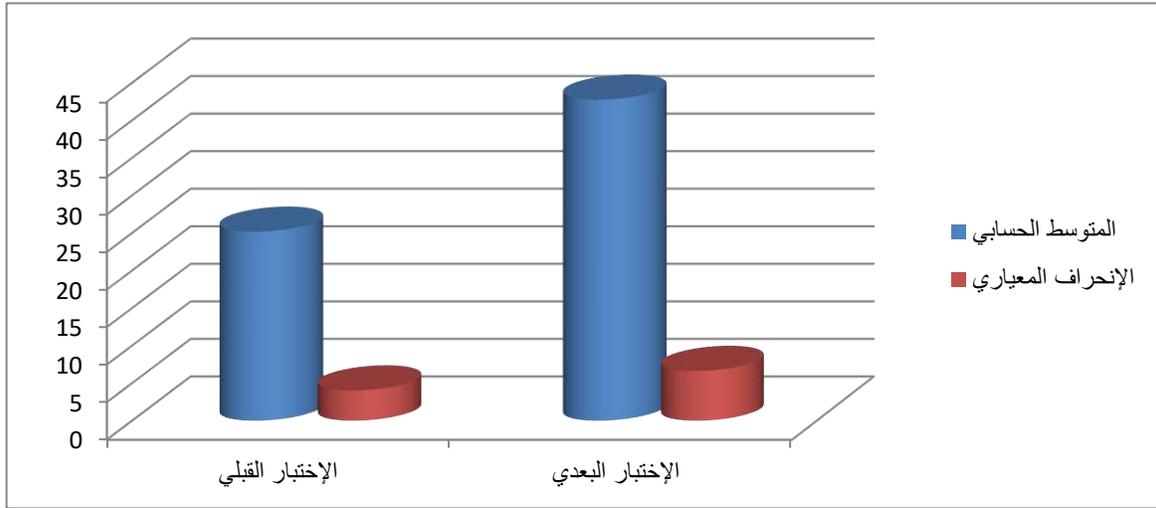
1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة السيطرة على الكرة
 قياس مقدار تنطيط الكرة

مستوى الدلالة	الجدولية T	T المحسوبة	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	تنطيط الكرة
0.05	0,576	0,777	42,75	25,16667	المتوسط الحسابي
			6,621246793	4,018895	الانحراف المعياري

يمثل الجدول رقم (05): مقدار تنطيط الكرة

يمثل مقدار تنطيط الكرة من ط رف الاعبين و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 25.1 و انحراف معياري قدره 4.01 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 42.7 والانحراف المعياري 6.6 في القياس البعدي و القيمة المحسوبة T أعلى من الجدولية T و عليه نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل مما يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة لصالح الإختبار البعدي في مهارة السيطرة على الكرة.



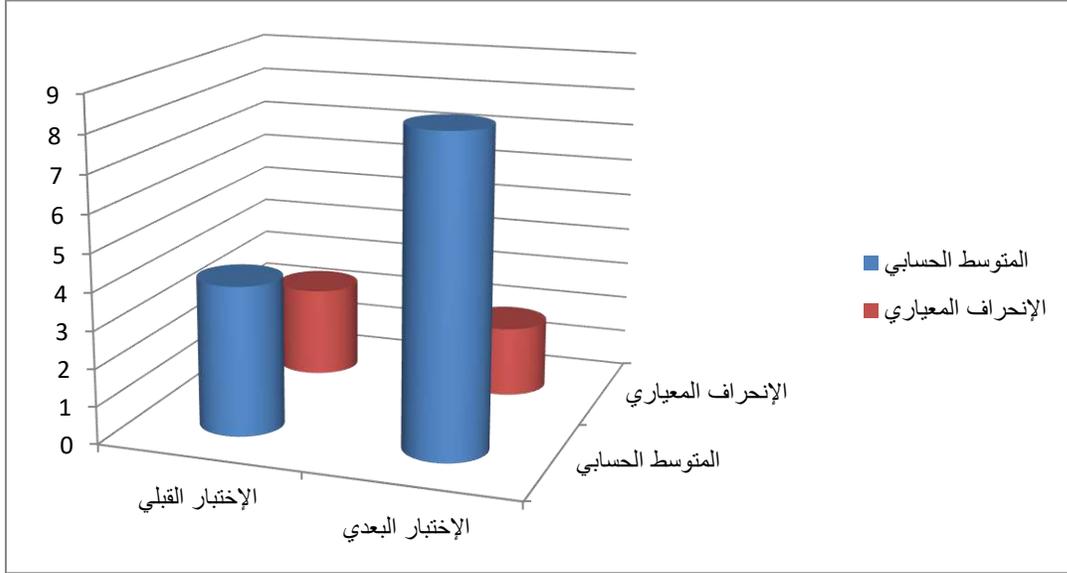
يمثل الشكل رقم (05): مقدار تنطيط الكرة

قياس إخماد الكرة و إيقافها

مستوى الدلالة	الجدولية	المحسوبة T	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	تنطيط الكرة
0.05	0,576	0,777	42,75	25,16667	المتوسط الحسابي
			6,621246793	4,018895	الإنحراف المعياري

يمثل الجدول رقم (06): قياس إخماد الكرة

يمثل مقدار إخماد الكرة من طرف اللاعبين و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 4 و انحراف معياري قدره 2.4 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 8.33 و الإنحراف المعياري 1.8 في القياس البعدي و القيمة المحسوبة T أعلى من الجدولية T و عليه نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل مما يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة لصالح الإختبار البعدي في مهارة إخماد الكرة.



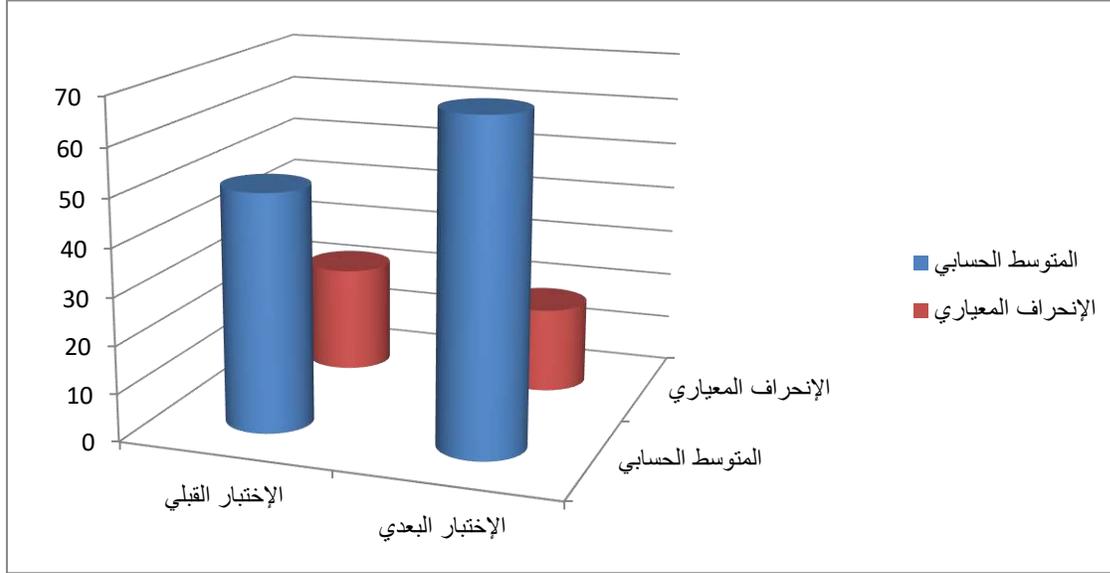
يمثل الشكل رقم (06): قياس إخماد الكرة

قياس السيطرة على الكرة

مستوى الدلالة	الجدول T	T المحسوبة	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	السيطرة على الكرة
0.05	0,576	0,806	68,33333	50	المتوسط الحسابي
			18,00673	22,56304	الانحراف المعياري

يمثل الجدول رقم (07): قياس السيطرة على الكرة

يمثل مقدار لسيطرة ال كرة من طرف الاعيين و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 50 و انحراف معياري قدره 22.5 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 68.33 والانحراف المعياري 18 في القياس البعدي و القيمة المحسوبة T أعلى من الجدولية T وعليه نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل مما يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة لصالح الإختبار البعدي في مهارة السيطرة على الكرة.



يمثل الجدول رقم (07): قياس السيطرة على الكرة

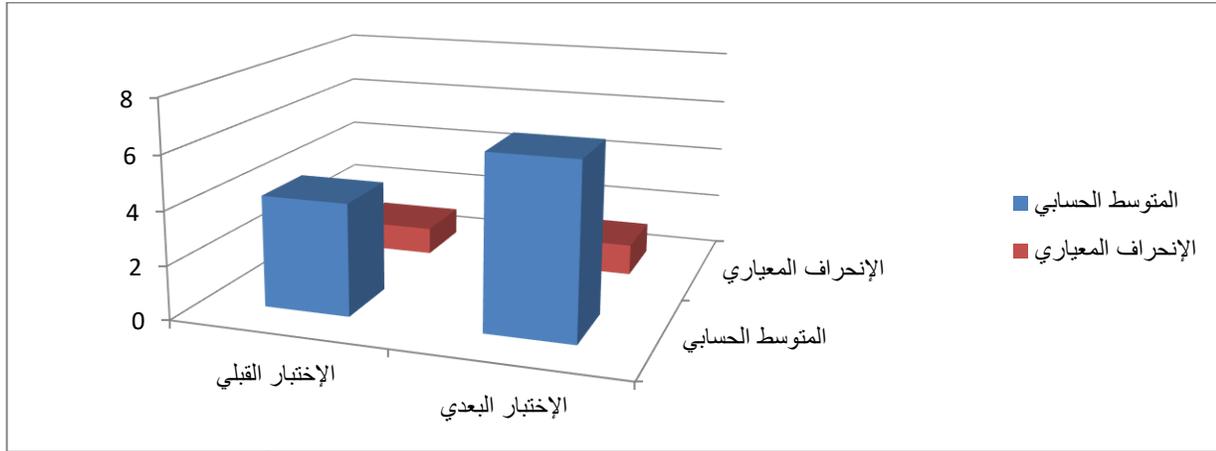
1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة درجة الكرة
 قياس درجة بخط منعرج بين القوائم (الأقماع)

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	درجة بخط منعرج
0.05	0,576	0,695	6,416666667	4,166666667	المتوسط الحسابي
			1,164500153	1,029857301	الإنحراف المعياري

يمثل الجدول رقم (08): قياس درجة بخط منعرج بين القوائم (الأقماع)

يمثل مقدار درجة بخط منعرج بين القوائم (الأقماع) من طرف الاعبين و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 4.1 و انحراف معياري قدره 1.02 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 6.41 و الإنحراف المعياري 1.16 في القياس البعدي و القيمة المحسوبة T أعلى من الجدولية T و عليه نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل مما يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة لصالح الإختبار البعدي في مهارة درجة الكرة.



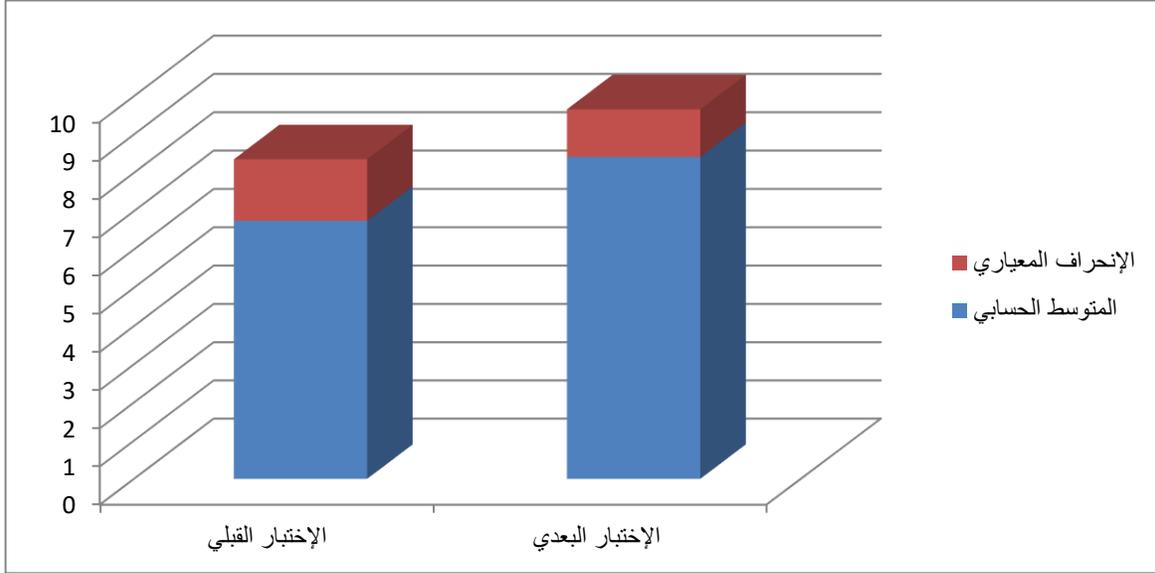
يمثل الشكل رقم (08): قياس درجة بخت منحرج بين القوائم (الأقماح)

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:
 الإختبار القبلي و الإختبار البعدي في مهارة التسديد
 قياس اختبار ركل الكرة نحو المرمى

مستوى الدلالة	T الجدولية	T محسوبة	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	ركل الكرة نحو المرمى
0.05	0,576	0,377	8,416666667	6,75	المتوسط الحسابي
			1,240112409	1,602555	الانحراف المعياري

يمثل الجدول رقم (09): قياس اختبار ركل الكرة نحو المرمى

يمثل مقدار ركل الكرة نحو المرمى من طرف اللاعبين و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 6.75 و انحراف معياري قدره 1.60 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 8.41 و الانحراف المعياري 1.24 في القياس البعدي والقيمة المحسوبة T أقل من الجدولية T و عليه نقبل الفرض الصفري مما يعني لا توجد فروق ذات دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي للعينة في مهارة ركل الكرة.



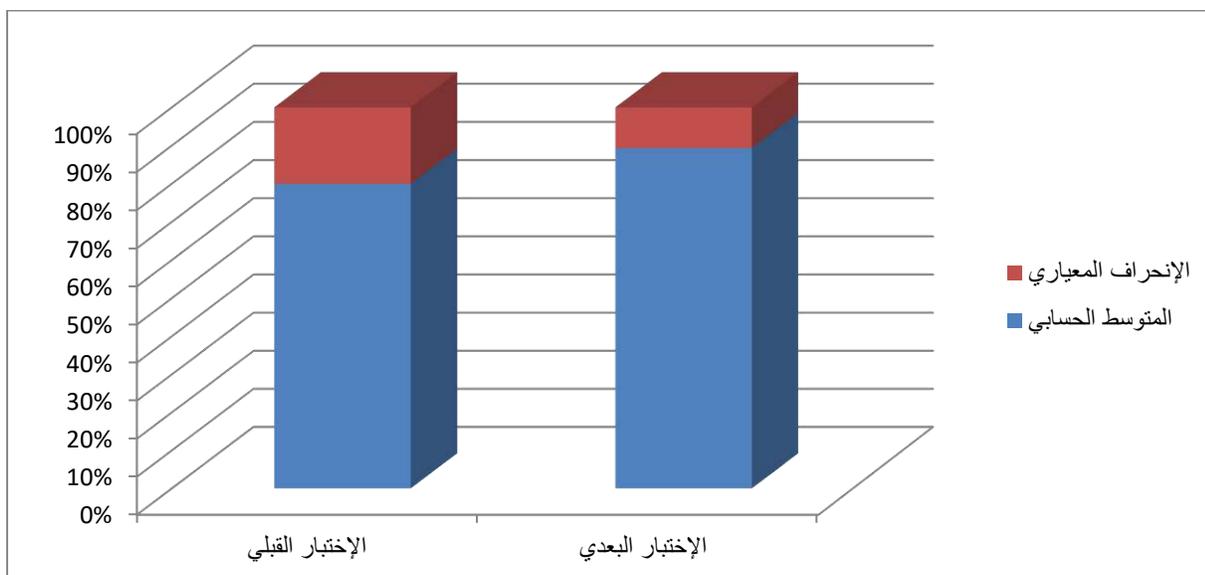
يمثل الشكل رقم (09) :قياس اختبار ركل الكرة نحو المرمى

قياس اختبار ضربة الجزاء

مستوى الدلالة	جدولية T	محسوبة T	الإختبار البعدي	الإختبار القبلي	ضربة الجزاء
0.05	0,576	0,645	12,08333333	8,416666667	المتوسط الحسابي
			1,443375673	2,108783938	الإنحراف المعياري

يمثل الجدول رقم (10) :قياس اختبار ضربة الجزاء

يمثل قياس اختبار ضربة الجزاء من طرف اللاعبين و نلاحظ أن العينة حصلت على متوسط حسابي قدره 8.41 و انحراف معياري قدره 1.2 في القياس القبلي، بينما بلغ المتوسط الحسابي 12.08 و الإنحراف المعياري 1.44 في القياس البعدي ،القيمة المحسوبة T أعلى من الجدولية T وعليه نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل مما يعني وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي لصالح الإختبار البعدي للعينة في مهارة في تسديد الكرة .



يمثل اشكل رقم (10) :قياس اختبار ضربة الجزاء

2- مناقشة نتائج فرضيات الدراسة :

❖ من خلال الجداول 2،3،4 السابقة الخاصة بإختبار مهارة تمرير الكرة نلاحظ انه هناك تحسن في نتائج العينة بين القياس القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي و هذا ما يثبت صحة الفرضية و التي تنص على وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لدقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين 13u و الواضح أنها لصالح الإختبار البعدي .

-يرجع سبب التحسن الملحوظ في إختبار مهارة تمرير الكرة لأفراد العينة يعود الا تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مهارتهم ذلك البرنامج مبني على أسس علمية واضحة ، و أيضا توفر عناصر الحماس حب المنافسة و الإلتزام ب تعليمات المدرب و تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و كون المهارات الحركية تتطور بشكل كبير في هذه المرحلة العمرية لما تتميز من قدرة كبيرة على التعلم.

و منه فالبرنامج التدريبي المقترح كان فعالا سمحت للباحث اثناء التدريب بالعمل على هدف محدد، و خاصة مهارة التمرير لما لها من أهمية في البحث المقدم من طرف الباحث.

❖ من خلال الجداول 5،6،7 السابقة الخاصة بإختبار مهارة السيطرة على الكرة نلاحظ انه هناك أداء جيد للاعبين و هذا واضح في نتائج العينة بين القياس القبلي و البعدي للاختبار هذا ما يثبت صحة الفرضية التي تنص على وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين 13u بوضوح لصالح الإختبار البعدي .

-يرجع سبب الأداء الجيد و الثابت في مهارة السيطرة راجع إلى طبيعة الفرد اللاعب كونه شديد التركيز في هذه المرحلة العمرية.

- ❖ من خلال الجدول 8 الخاص باختبار مهارة **درجة الكرة** نلاحظ انه هناك ت كذلك حسن في نتائج العينة بين القياس القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي و هذا ما يثبت صحة الفرضية و التي تنص على وجود فروقات ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي **درجة الكرة** لدى لاعبي كرة القدم فئة الناشئين **13u** أيضا لصالح الإختبار البعدي .
- ❖ من خلال الجداول 9،10 الخاصة باختبار مهارة **التسديد** نلاحظ انه هناك فرق في نتائج العينة ما بين إختبار ركل الكرة نحو المرمى و اختبار ضربة الجزاء لمهارة التسديد.
- ❖ لا يوجد فروق بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ركل الكرة نحو المرمى.
- ❖ هناك فروق بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضربة الجزاء لصالح الإختبار البعدي .
- ❖ يظهر لدينا وجود إتفاق بين دراستنا و الدراسات السابقة من ناحية النتائج المحققة حيث أن دراسة ماهر أحمد حسن البياتي وفارس سامي يوسف تحت عنوان " : **أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم بحث تجريبي على لاعبي نادي الحسين الرياض ي لفئة تحت 17 سنة** ". توصلت إلى أن هناك تطور في مستوى اللاعبين في المهارات الأساسية التالية (الدرجة،التهديف، الاخمد السيطرة على الكرة،المنولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي وهي نفس النتيجة التي توصل إليها بحثنا وجود فروق بالنسبة للأختبار القبلي و البعدي لمهارات (التسديد ، الإخمد ، السيطرة على الكرة، الدرجة و التمير) كلها لصالح الإختبار البعدي.
- ❖ كذلك بالنسبة لدراسة مرسلي العربي و مقدس مولاي ادريس * جامعة الشلف 2015 * تحت عنوان : **فاعلية التدريب المدمج باستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى الناشئي مولودية سعيدة تحت 13 سنة** توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية.

3-الإستنتاجات:

خلال الدراسة التي قمنا بها لقد حاولنا تسليط الضوء على إسهام البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القعدة فئة U13 و كان هدف الدراسة هو محاولة التعرف على الفروق بين القياس القبلي و البعدي للعينة في جميع الإختبارات المطبقة. و من خلال النتائج التي تحصلنا عليها بطرق إحصائية و علمية توصلنا إلى تفسير الفرضية العامة و التي كان مفادها أنه للبرنامج التدريسي المقترح أثر في طريقة العب في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

أولاً: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم u13 لصالح الإختبار البعدي .

ثانياً: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة السيطرة لدى لاعبي كرة القدم u13 لصالح الإختبار البعدي .

ثالثاً: لا يمكن إثبات أو نفي الفرضية الثالثة على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم u13. و ذلك أنه :
-لا يوجد فروق بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ركل الكرة نحو المرمى.

-هناك فروق بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة ضربة الجزاء لصالح الإختبار البعدي .

رابعاً هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لمهارة الدحرجة لدى لاعبي كرة القدم u13 لصالح الإختبار البعدي .

خامساً: التكرار و الممارسة للتمرين الرياضي يساهم في صقل المهارة و تطوير مستوى لاعب كرة القدم.

4- الاقتراحات والتوصيات:

إن أبحاث أي بحث تقتضي التمعن و التعمق الجيد في المواضيع و المنهجية الأساسية خاصة في مجال التربية البدنية و التربية الرياضية مع الإتقان الجيد لإستعمال أدوات الدراسة و توجيهها وفق مايخدم البحث المسطر و من هذا المنطلق إرتأينا تقديم هذه التوصيات :

- 1- تسطير برنامج سنوياً خاص بتعليم تم تطوير المهارات الاساسيه في كره القدم مع الأخذ بعين الاعتبار خصائص ومميزات الطفل في مرحله الناشئين u13.
- 2- اقامة تربصات وطنيه ودوليه للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديده والاستفاده من طرق التدريب الحديثه ومواكبه التطور الرياضي.
- 3- يجب تعليم اهم المهارات الاساسيه خلال هذه الفتره الطفل الناشئ في هذا السن تكون لديه رغبه في التعلم فهم السريع والقابليه في اكتساب المهارات.
- 4- ضروره التخطيط للمدى البعيد والاستمراريه للوصول الى نتائج جيده او نتائج المرجوه.
- 5- ادخال طرق ومنهج جديده اثناء التدريب مع الاخذ بعين الاعتبار مميزات وخصائص فئه الناشئين
- 6- التحكم في البرامج العلميه التي تساهم في تطوير الرياضه نذكر منها spss.
- 7- وجب الاهتمام بفئه الناشئين وتحسين ظروف العمل للمدرب واللاعبين(توفير ملاعب, توفير النقل , توفير الوسائل اللازمه: الكرات , الحذاء الرياضي اللباس الرياضي....) .
- 8- اتباع مبدا التدرج من السهل إلى الصعب , استجابته لمتطلبات هذه الفئه وذلك لزياده الاقبال عند فئه الناشئين.
- 9- استعمال الإختبارات للقياس وذلك تسهيل لمدرّب معرفه خصائص فرديه كل لاعب وأيضا نجاح البرنامج التدريبي او فشله وتغيير البرنامج.

خاتمة

إن عملية البحث في موضوع أثر طريقة اللعب على المهارات الأساسية للاعبين الناشئين قادتنا إلى العديد من المتغيرات المهمة التي قد تهتم الرياضيين و الباحثين و الممارسين لهته اللعبة من ناحية أن على المدربين مراعاة السن للفرد اللاعب لأن بنيته المرفولوجية ليست بالقوية لأنها في مرحلة النمو ولكن بالممارسة والتكرار في الأداء يتم رفع مستوى اللاعب تدريجيا بمراعاة المتغير السابق و بعض المتغيرات الأخرى...

بنية المراهق النفسية متجددة و حيوية تسمح بالليونة في التعامل و الحضور الذهني في عملية الملاحظة والتنفيذ للتمرين الرياضي.
الإختبارات القياسية أثبتت فروقات واضحة بين الإختبار البعدي و القبلي و ذلك راجع لتحسن مهارات اللاعب بعد أدائه للتمرين في المرة الأولى .
من المهم للاعب الرياضي و خاصة لاعب كرة القدم التركيز على الجانب المهاري في سن صغير ذلك يساهم في رفع مستواه و انعكاسها بالنتائج الإيجابية على مستوى الفريق.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم أنيس و آخرون ،المعجم الوسيط ، 1972.
- 2- إبراهيم شعلان ، محمد ع فيفي :كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة، مصر، 2001.
- 3- الإتحادية الجزائرية لكرة القدم: دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، الجزائر.
- 4- احسان محمد حسين، مناهج البحث الاجتماعي، ط2، دار وائل للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2009.
- 5- أحمد سعيد، أحمد قاسمي ، حسن المندلامي :التدريب الرياضي ، مطبعة العلاء بيروت 1997 ،
- 6- اسماعيل سليم عبد العيثاوي، تحديد اهم القدرات البدنية والمهارية لاختبار اللاعبين الشباب بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية بالرياضية، جامعة بغداد، 2002.
- 7- ابراهيم انيس واخرون، المعجم الوسيط، 1972
- 8- تركي رابح ،أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989.
- 9- تركي رابح، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 1 ، الجزائر، 1989.
- 10- ثامر محسن واخرون : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، 1972.
- 11- حسن السيد أبو عبدو :الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002 .
- 12- حسن السيد أبو عبدو :الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002 .
- 13- حسن السيد أبو عبدو :الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ، ط 1 الإسكندرية، مصر ، 2002 .
- 14- حسن عبد الجواد ،كرة القدم المبادئ الأساسية للاعب الإعدادية و القانون الدولي ، ط4، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان ، 1997 .
- 15- حسن علي محافظ و محمد علي الخطاب ،المواصفات القانونية للملاعب و الميادين و الأدوات الرياضية، مكتب القاهرة الحديثة، القاهرة ، مصر.
- 16- حسين السيد أبو عبده ،الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، ط1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفني، الإسكندرية، مصر، 2002، ص13
- 17- حنفي مح مود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997.
- 18- حنفي محمود مختار :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر.
- 19- رضوان ، جريدة الهداف، ع29، 2003/03/226.
- 20- رعد حسين حمزة : اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1999
- 21- رومي جميل ، فن كرة القدم، ط2، دار النفائس، بيروت، لبنان، 1986،
- 22- زهير قاسم الخشاب واخرون ، كرة القدم ، ط2، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- 23- السعيد خباطو ، مقابلة صحفية ، جريدة الشباك، ع03، 1997/08/206.
- 24- شامل كامل وكاظم الربيعي ، المرتكزات المعرفية بكرة القدم ، بغداد ، مؤسسة المختار للطباعة والتجليد ، 1988.

قائمة المصادر والمراجع:

- 25- عامر قندلجي، إيمان السماراني: البحث العلمي الكمي والكيفي، دار يازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2009.
- 26- عبد الرحمان العساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية بيروت لبنان، 1999.
- 27- عبد الرحمان العيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت ، لسان ، 1999.
- 28- عبد الرزاق أمين ابوشعير ، العينات وتطبيقاتها في البحوث الاجتماعية ، مكتبة فهد الوطنية ، الرياض ، 1997 .
- 29- علي ابراهيم حمود، المهارات الرياضية، مركز الكتاب ستر 1 ، جامعة حلوان، مصر، 2002.
- 30- علي خليفة العنشري و آخرون ، كرة القدم ، الجماهيرية الليبية العربية ، 1987، ليبيا.
- 31- غريب محمد سيد احمد، تصميم وتنفيذ البحث الاجتماعي، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1995م.
- 32- فواد بهي السيد ، الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشبوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 33- فواد نهى السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشبوخة ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 34- فيصل رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق، كرة القدم ، المدرسة الوطنية العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم ، الجزائر، 1997 .
- 35- محمد رضا لوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة ، ط 1 ، مصر ، 2003 .
- 36- محمد محمّد حامد الأفندي : المهارات الأساسية خطط أصول التدريب ، عالم الكتب القاهرة ، مصر ، 1971.
- 37- محمد منصورى ، الكرة الجزائرية فوز مستحق ، جريدة الشباك الجزائرية، العدد 26 ، 1993/11/26، الجزائر.
- 38- مصطفى كامل محمود ، الحكم العربي و قوانين كرة القدم الخماسية، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1999.
- 39- مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخطى للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- 40- مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 41- منال هلال مزاهرة ، مناهج البحث الإعلامي ، دار المسيرة ، عمان : 2014 .
- 42- موفق أسعد محمود، التعلم و المهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة ، ط2، الأردن، 2009
- 43- يوسف تمار، تحليل المحتوى للباحثين والطلبة الجامعيين، كوم للدراسات والنشر والتوزيع، الجزائر: 2007.
- 44- يوسف لازم كماش و آخرون ، الإتجاهات الحديثة في تعليم و تدريب كرة قدم الناشئين، دار الأيام، ط، عمان ،الأردن.

المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, Paris ,France, 1990.
- 2- <http://www.ISPam web net/ Family adulance /adupance/adupance2> le 05-05- 2022
- 3- Korte, sport de compétition, édition vigot, paris, France, 1997 .

- 4- La dislave, h, **entrainement de Foot Balle**, édition groupe ESC, Lyon, France,1984.

الملاحق

قائمة لاعبين الشباب الرياضي لبلدية ليوة			
الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	الطول(سم)	الوزن (كغ)
قطاف تمام وليد	2010/01/23	1.20	43
مهوش الحوسين	2009/07/18	1.22	39
قجاتي عبد الكريم	2010/09/27	1.31	40
جفافة يونس	2010/02/21	1.28	44
عطا الله إسلام	2010/02/17	1.20	38
نوي إسلام	2009/02/27	1.32	45
صياد بناني	2010/12/24	1.34	41
قارة لوانب	2010/03/18	1.31	42
غمري حمزة	2009/07/04	1.31	40
عطال إياد	2009/09/21	1.27	39
قطاف تمام وليد ابراهيم	2009/10/20	1.40	44
صياد آدم	2009/11/22	1.34	41

جامعة محمد خيضر _ بسكرة _

كلية العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

عنوان المذكرة

أثر طريقة اللعب في تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لدى
صنف U13

-دراسة ميدانية على مستوى نادي شباب ليوة CRBL

نخصص: تدريب رياضي

إشراف الأستاذ:

د. زموري بلقاسم

إعداد الطلبة:

- أحمد حسام الدين بن سلطان
- محفوظ قطاف تمام

السنة الجامعية: 2021/ 2022

هذا الدليل أعد في إطار التحضير لمذكرة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بعنوان: أثر طريقة اللعب في تحسين بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لدى صنف U13 – دراسة ميدانية على مستوى نادي شباب ليوة CRBL اعتمادا على اجراء الإختبارات للاعبى الفريق صنف الناشئين.

وتحتوي الإستمارة على مجموعة من الأسئلة الخاصة بكل إختبار والتي تم وضعها بعد الدراسة المعمقة.

كذلك استعمال وحدة التكرارات في إطار القياس و تحليل بالتركيز على مشاهدة متأنية ومتكررة للاعبين أثناء الحصص التدريبية.

الملاحق

فالرجاء منكم:

- قراءة الأسئلة و الإجابة.
- وضع علامة (X) أمام الإجابة المختارة .

شكرا

جزيلًا

1/ هل تجد أنه على لاعب كرة القدم تطوير مهاراته الرياضية ؟

نعم

لا

كيف ذلك؟

2- ما مدى تقييمك للمستوى المهاري للاعبى الفريق ؟

جيد

متوسط

ضعيف

3- هل تجد أن على الناشئين التدريب على المهارات الأساسية في الوقت الحالي؟

نعم

لا

4- أي من هذه المهارات مدرجة في برنامجك التدريبي ؟

الملاحق

التمرير التصويب السيطرة الدرجة تقبال

5- هل تتوفر لديكم الإمكانيات الرياضية اللازمة؟

نعم

لا

إذا كانت الإجابة نعم هل هي كافية ولماذا؟

.....

6- هل تعمل على تنمية القدرات الفنية للناشئين؟

نعم لا أحيانا

7- هل تعمل على تنمية القدرات مهارية و البدنية للاعبين؟

نعم لا أحيانا

كيف..؟.....

.....

8- حسب خبرتك الشخصية ماهي أنسب مدة زمنية للتمارين و التي من شأنها المساعدة في تطوير المهارات؟

نصف ساعة ساعة ساعة ونصف

9- حسب رأيك هل أثرت جائحة كورونا على مستوى المهاري للاعبين و حيويتهم؟

نعم لا

-إذا كان الإجابة بنعم حسب رأيك ماهي طبيعة التأثير؟

بدنية نفسية

10- حسب رأيك هل البرنامج التعليمي و نظام التفويج المدرسي أثر على برنامج التدريبي؟

كثيرا قليلا

11- اذكر الصعوبات التي واجهتها بعد أزمة كورونا؟

.....

.....

.....

الملاحق

12- ما هي الخصائص التي يتميز بها لاعبي فئة U13؟

.....
.....
.....

13- ما هي الحلول التي تقترحها بعد زوال أزمة كورونا كمدرّب؟

.....
.....
.....

ملاحظات	موافق	محتوى البرنامج التدريبي
---------	-------	-------------------------

الملاحق

		<p>التمرير: التمرير من الثبات التمرير من الحركة تمريرة قصيرة تمريرة طويلة</p>
		<p>التصويب: التصويب على المرمى الصغير التصويب على القمع اللعب على أربعة أهداف التصويب على المرمى الكبير التصويب على ثلاثة أهداف</p>
		<p>السيطرة: السيطرة على الكرة بالرجل اليمنى السيطرة على الكرة بالرجل اليسرى السيطرة على الكرة بالرأس</p>
		<p>الدحرجة: دحرجة الكرة بالرجل اليمنى دحرجة الكرة بالرجل اليسرى دحرجة الكرة بباطن القدم دحرجة الكرة خارج القدم</p>

الإمضاء	الدرجة العلمية	إسم الأستاذ
---------	----------------	-------------

--	--	--

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإعداد النفسي و البدني للاعبين	التسخين	10د	
المرحلة الرئيسية	تنمية مهارة التمرير تنمية سرعة المناولة المرتدة تنمية الدقة المناولة تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم	التمرين الاول: ثلاث مجموعات كل مجموعة تتكون من 4 لاعبين على مسافة 10 م مربع و يكون تمرير بين لاعبين و استقبال الكرة و ذلك في ثلاث لمسات ثم لمستين ثم لمسة واحدة . التمرين الثاني: نفس طريقة لكن على شكل مثلث و لاعب في المنتصف ينتزع الكرة من لاعبين مسموح لهم لمس الكرة ثلاث مرات ثم اثنين ثم مرة واحدة و يتم تغيير لاعب الذي في المنتصف مدة عشر دقائق . التمرين الثالث: تكون ست مجموعات كل لاعبين مقابلين بعض في مسافة عشرين متر و يكون تمريرة طويلة و استقبال الكرة من اللاعب الاخر ثم يقوم ب نفس الطريقة و تمرير التمرين الرابع: تكون اربع مجموعات كل مجموعة من 3 لاعبين يقومون ب تمرير الكرة و لاعب الذي في المنتصف يقوم ب استقبال ب باطن القدم او خارج القدم و يمرر الكرة للاعب الاخر ثم يتغير اللعب الذي في المنتصف مدة التمرين عشر دقائق	30د	ملاحظات: . صعوبة في تمرير في لمسة واحدة . اللاعب الذي في المنتصف أعطى حيوية في التمرين و ذلك في محاولة نزع او لمس الكرة التمرين الثالث كانت تمريرات في ضعيفة نوع ما و افتقدت للدقة ثم طبق التمرين في المحاولات الأخيرة بداية بطيئة في تمرين رابع ثم طبق استقبال و التمرير من اللاعبين.
المرحلة الختامية	الرجوع للحالة الأصلية - الطبيعية.	الراحة و الاسترجاع		

الحص
ة رقم
01 :

المكان
:
الملعب
ب

البلدي
بلدية
ليوة

الوسائل : كرات ، أقماع ، صافرة

الحصة رقم: 02

المكان : الملعب البلدي لبلدية ليوة

الوسائل : كرات ، أقماع ، صافرة

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإعداد النفسي و البدني للاعبين	- التسخين العام - تسخين الأطراف السفلية	10د	
المرحلة الرئيسية	تنمية مهارة التسديد -التسديد من الثبات التسديد مع الكرة تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم	لتمرين الاول: ثلاث مجموعات كل مجموعة من أربع لاعبين يقوم لاعب ب دحرجة الكرة بين القماع ست اقماع مسافة بين كل قمع (1 م) ثم التسديد على المرمى ب دون حارس مدة التمرين عشر دقائق التمرين الثاني: نفس طريقة لكن ب وجود حارس في المرمى ضربة الجزاء مدة عشر دقائق التمرين الثالث: نفس الطريقة لكن التسديد على	30د	التنافس بين المجموعات على تسجيل اكبر عدد ممكن من الأهداف . عند وجود الحارس كانت اكثر تنافسية بين لاعبين . إسقاط الاقماع كان أصعب تمرين للاعبين

		القمع محاولة اسقاطه		
		التمرين الرابع: نفس الطريقة يكون هناك لاعب يقوم ب استقبال و تمرير الكرة ثم التصويب على المرمى محاولة تسجيل الهدف		
	5د	التمديد و الإسترخاء	العودة للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية

الوسائل : كرات ، أقماع ، صافرة

المكان : الملعب البلدي لبلدية ليوة

الحصة رقم : 03

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	ملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإعداد النفسي و البدني للاعبين	عملية التسخين	20د	

<p>صعوبة في بداية التمرين على السيطرة على الكرة (سقوط الكرة) . السيطرة على الكرة هناك صعوبة لدى اللاعبين(هناك لاعبين لأول مرة يقوم بلعب الكرة ف الرأس) .هناك لاعبين 2 فقط من يلعب ب القدم اليسرى . قمت ب إنقاص المسافة تكون 10 م بدل 20 متر</p>	<p>30د</p>	<p>لتمرين الاول: تكون 6مجموعات كل مجموعه فيها لاعبين 2 كل مجموعه تقف امام قمع ويقلها قوما في الناحيه المقابله على مسافه 20 متر اذا سمع صافرة يقوم اللاعب برفع الكره بالقدم اليمنى ثم يحاول السيطرةه عليها ما الى القمع المقابل ويقوم بارجاع الكره الى اللاعب الثاني اريد سماع صافره يقوم نفس اللاعب الاخر بنفس طريقه مدة التمرين عشر دقائق التمرين الثاني: نفس طريقه لكن بالقدم اليسرى التمرين الثالث: نفس طريقه لكن بالراس التمرين الرابع: نفس طريقه الحريه في الاختيار اي طرف الراس قدم اليمنى قدم اليسرى تمرين 10 دقائق</p>	<p>تنمية مهارة السيطرة -تنمية مهارة اخماد الكرة تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
	<p>5د</p>	<p>التمديد و الاسترخاء</p>	<p>العودة إلى الحالة الطبيعية</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

الحصة رقم : 04

المكان : الملعب البلدي لبلدية ليوة

الوسائل : كرات ، أقماع ، صافرة

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	الإعداد النفسي و البدني للاعبين	عملية تسخين الاطراف	10	
المرحلة الرئيسية	تنمية مهارة الدحرجة تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم	التمرين الاول: ثلاث مجموعات كل مجموعة من أربع لاعبين يقوم لاعب ب المرور على الاقماع حيث كل قمع 1 متر (ست اقماع) بدون كرة ثم يقوم ب تمرير الكرة ل يستقبلها زميله في الجهة المقابلة و يتبادلون الأدوار فيما بينهم مدة التمرين عشر دقائق التمرين الثاني: نفس طريقة لكن يقوم اللعب دحرجة الكرة بين الاقماع ب باطن القدم و خارجها ب الرجل اليمنى ثم يمررها ل يستقبلها زميله و نقوم ب تكرار العملية مدة عشر دقائق التمرين الثالث: نفس الطريقة لكن ب الرجل اليسرى التمرين الرابع: نفس الطريقة لكن ب القدم اليسرى و اليمنى ثم التسديد على المرمى بوجود حارس مدة التمرين عشر دقائق	30د	. صعوبة عند بعض اللاعبين و إسقاط الاقماع . البطئ في الأداء في المحاولتين الأولى و الثانية .تطبيق التمرين التسجيل على المرمى زاد من حيوية و نشاط اللاعبين

	5د		العودة للحالة الطبيعية	المرحلة الختامية
--	----	--	------------------------	---------------------